Swami Vivekananda

RAJA YOGA

Raja Yoga

(Versión castellana de Federico Climent Terrer)

BIBLIOTECA UPASIKA
www.upasika.com

Colección "Viveka" Nº 2

INDICE

INTRODUCCION

Todos nuestros conocimientos se basan en la experiencia. El conocimiento inferencial con sus dos métodos inductico y deductivo tiene por base la experiencia.
En las ciencias exactas hallamos la verdad basada en axiomas y postulados que confirma la experiencia de cada ser humano.
El cientista no nos dice que creamos en tal o cual cosa, sino que de sus observaciones y experiencias ha obtenido resultados, y razonando sobre ellos nos invita a creer en sus conclusiones porque están en armonía con las experiencias de la humanidad.
En toda ciencia positiva hay una base común a toda la humanidad, de modo que podemos conocer si son verdaderas o erróneas las inferidas conclusiones.
Ahora bien: ¿tiene también la religión una base común a toda la humanidad? Cabe responder a la par afirmativa y negativamente.
La religión, según se enseña en el mundo entero, se basa en la creencia y en la fe, y en la mayor parte de los casos consiste en un conjunto de teorías, de lo que provienen las discrepancias entre unas y otras religiones.
Un hombre afirma que un Ser omnipotente gobierna desde más allá de las nubes, el universo entero, y me exige que así lo crea porque él lo afirma.
De la propia suerte, yo puedo tener diferentes ideas y decirles a los demás que las crean, y si me preguntan por qué he de creerlas, no sabré qué responder.
De aquí que la religión y la filosofía estén miradas de soslayo por muchas gentes para quienes la religión es un atadijo de teorías sin fundamento comprobable, pues cada secta expone la que se le antoja.
Sin embargo, la religión tiene una base de creencia universal que preside a las diversas teorías y está apoyada por la experiencia de la humanidad.
En primer lugar, si analizamos las diversas religiones del mundo, veremos que pueden clasificarse en dos grandes grupos: las que tienen y las que carecen de sagradas escrituras.
Las que poseen Escrituras o libros sagrados son las más potentes y cuentan con mayor número de fieles.
Las que carecen.de libros sagrados cuentan con relativamente escaso número de adherentes y muchas de ellas se han extinguido.
Sin embargo, en todas encontramos la común opinión de que las doctrinas que enseñan son el resultado de las experiencias de determinado personaje.
El cristiano cree que Cristo es la encarnación de Dios, y cree en un solo Dios, en el alma y en la vida futura; y si le preguntamos por qué lo cree así, dirá que porque lo enseñó Cristo.
Pero si vamos a la fuente originaria del cristianismo, veremos que está basado en la experiencia, pues Cristo dijo que veía a Dios, y los discípulos dijeron que percibían a Dios.
Análogamente, el budismo es el resultado de las experiencias de Buda, quien reconoció ciertas verdades y las predicó a las gentes.
También vemos en el hinduísmo que los sabios, los videntes, llamados en sánscrito rishis experimentaron ciertas verdades y las predicaron o expusieron públicamente.
Así resulta que todas las religiones del mundo se han fundado en la directa experiencia personal, en la base de todo conocimiento humano.
Los instructores vieron a Dios, vieron sus propias almas, conocieron su porvenir, la eternidad de su ser, y lo que vieron predicaron.

Sin embargo, los escépticos dicen que en nuestro tiempo no son posibles tales experiencias, pues únicamente fueron capaces de ellas los instructores que fundaron las respectivas religiones.

Añaden que ya no hay ni nadie tiene semejantes experiencias; pero contra esta negativa se levanta la consideración de que toda experiencia humana, en cualquier rama de conocimiento, si ha sido posible millares de veces antes de una época dada, habrá de ser posible también durante dicha época y posteriormente, es decir, en todo tiempo, pues según las leyes de la Naturaleza lo que una vez sucede puede repetirse.

Por lo tanto, los instructores de la ciencia de la Yoga afirman que la religión no sólo está basada en la experiencia sino que nadie puede ser genuinamente religioso hasta que recibe las mismas experiencias fundamentales de la religión y percibe directamente las verdades espirituales.

Yoga es la ciencia que enseña a percibirlas, y de nada sirve hablar de religión mientras no se perciban.

¿Por qué hay tantas enemistades y luchas en el nombre de Dios? Se ha derramado más sangre en el nombre de Dios que por cualquiera otra causa, porque las gentes nunca recurrieron al manantial de la religión, y se contentaron con asentir mentalmente a las prácticas religiosas de sus padres, imitándolas por rutinaria costumbre y pretendieron que todos hiciesen lo mismo.

¿Con qué razón ni derecho puede decir un hombre que tiene alma y que hay Dios si directamente no los ha percibido?

Si hay Dios hemos de verle; si hay alma debemos percibirla, pues de lo contrario, mejor será la incredulidad. Vale más declararse francamente ateo, que disfrazarse con hipócrita máscara de religión.

Hoy día tenemos por una parte los escépticos, para quienes todo cuanto a la religión y a la filosofía se refiere son vanas especulaciones metafísicas; y por otra parte los creyentes rutinarios, a quienes la religión y la filosofía les parecen 'castillos en el aire, pero muy valiosos para beneficiar a las gentes, que si creen en Dios serán buenas por esperanza de premio o no serán malas por temor de castigo.

No vituperamos a quienes mantienen semejantes ideas, pues se limitan a enseñar la creencia en una perpetua e insubstancial jerigonza, a vivir de puras palabras.

Pero no es posible vivir de palabras, porque la naturaleza humana necesita conocer la verdad y prácticamente experimentarla.

Dicen los Vedas, que todo lo oscuro se ilumina y todo lo torcido se endereza cuando el hombre reconoce y practica la verdad y la experimenta en su interior .

Reza el texto:

"¡ Oh !, vosotros, hijos de la mortalidad, y también los que moráis en la superior esfera, sabed que para librarse de esta oscuridad no hay otro remedio que percibir al Ser que trasciende las tinieblas."

La ciencia de la Yoga Raja expone un método práctico de alcanzar esta verdad.

Toda ciencia tiene su peculiar método de investigación. Quien quiera estudiar astronomía, no aprenderá jamás esta ciencia si se contrae a nombrarla.

Lo mismo sucede con la química y demás ciencias. Se ha de seguir un método apropiado para dominarlas.

El químico en el laboratorio, mezcla, combina, descompone y somete a experimentación diversas substancias, y de sus observaciones y experimentos obtiene el conocimiento de la química.

Para ser astrónomo es preciso ir a un observatorio y manejar el telescopio para estudiar los astros.
Cada ciencia ha de tener sus peculiares métodos.
Millares de sermones no harán a nadie sinceramente religioso. Ha de practicar el método peculiar de la ciencia de la religión. Este método es la Yoga Raja.
Hay verdades comunes a todos los sabios de todos los países y de todas las épocas, verdades enunciadas por hombres puros e inegoístas cuyo único motivo era el deseo de beneficiar al mundo.
Todos afirmaron que habían percibido algo superior a lo que está al alcance de los sentidos físicos y nos invitaban a comprobarlo, empleando para ello el método a propósito; y si así no percibimos la superior verdad, tendremos derecho a negarla; pero sin haber empleado el método señalado por los instructores, no procederemos cuerdamente si negamos la veracidad de sus afirmaciones.
Así es que debemos actuar fielmente de conformidad con los métodos prescritos y nos iluminará la luz.
Para adquirir conocimientos nos valemos de generalizaciones basadas en la observación.
Primero observamos los hechos, después generalizamos e inferimos conclusiones o principios. El conocimiento de la mente, de la íntima naturaleza del hombre, del pensamiento, no se puede adquirir hasta observar los fenómenos que ocurren en nuestro interior.
Es relativamente fácil observar los fenómenos del mundo externo, pues se han inventado al efecto muchos instrumentos, pero no disponemos de instrumento material alguno para observar el mundo interno; y sin embargo, no hay más remedio que observar lo para verdaderamente conocerlo.
Sin el debido análisis, no fuera posible ciencia alguna, pues quedara en vana teoría, y por esto desde siempre han discutido entre sí los psicólogos, excepto quienes encontraron medios de observación.
La ciencia de la Yoga Raja se propone en primer término proporcionarnos el medio de observar el mundo interno.
El instrumento es la mente. La facultad de atención, acertadamente guiada y dirigida hacia el mundo interno, analizará la mente y descubrirá su actuación, porque las facultades mentales en su ordinario estado son como dispersos rayos de sol, mientras que cuando se concentran nos iluminan.
Tal es nuestro único medio de conocimiento, y todos lo empleamos tanto para conocer el mundo externo como el interno; pero el psicólogo ha de observar el mundo interno con tanta escrupulosidad como el investigador científico observa el mundo externo, lo cual requiere prolongada práctica.
Desde la niñez estamos acostumbrados a fijar la atención en las cosas externas y nunca en las internas, por lo que se nos atrofia o poco menos la facultad do observar el mundo interno.
Ardua y difícil tarea es apartar la mente de todas las cosas exteriores e introvertirla de modo que concentre todas sus facultades en sí misma para conocer analíticamente su naturaleza; pero no hay otro medio de llegar al conocimiento de sí mismo.
¿De qué sirve este conocimiento? En primer lugar no hay mayor recompensa del esfuerzo mental que el conocimiento de sí mismo, y en segundo lugar es sumamente provechoso este conocimiento porque nos libra de toda aflicción.
Cuando por introversión se encuentra el hombre cara a cara, por decirlo así, con algo Indestructible, esencialmente eterno, puro y perfecto, ya no puede ser infeliz ni miserable.

Toda aflicción proviene del temor y de la imposibilidad de satisfacer los deseos; pero cuando el hombre reconoce que en realidad es inmortal, ya no teme a la muerte; cuando reconoce que es esencialmente perfecto, desecha y repudia todo vano deseo, y por tanto queda libre de aflicción, y aun en esta misma vida terrena goza de completa paz.
El único método de adquirir este conocimiento es la concentración.
El químico en el laboratorio enfoca todas las energías de su mente en un sólo punto, en las substancias que analiza, y así descubre sus secretos.
Cuanto más intensamente se concentren las facultades mentales en el objeto de estudio, mayormente lo conoceremos. Todos los conocimientos que hoy posee el hombre los adquirió por concentración de las facultades de la mente.
La naturaleza está dispuesta a revelarnos sus secretos con tal que acertemos a preguntárselos, y la eficacia de la pregunta estriba en la concentración.
El poder de la mente humana es indefinido, y se acrecienta proporcionalmente a la intensidad de la concentración.
Es muy fácil concentrar la mente en un objeto externo, pues está acostumbrada a dirigirse al exterior; pero no es tan fácil concentrarla sobre sí misma para observar el mundo interno en los puntos relativos a la religión, la psicología o la metafísica, cuando el sujeto se identifica con el objeto.
El sujeto es el Yo que por medio de la mente se examina a sí mismo y el objeto es el mismo Yo.
Tiene la mente una facultad llamada reflexión, entre cuyas características se cuenta la manifestada en el fenómeno psicológico de que cuando hablamos con alguien, parece como si al propio, tiempo fuéramos locutor y oyente de lo que decimos.
Pensamos y actuamos en determinado sentido, y al propio tiempo que actores somos testigos de nuestra obra.
Se han de concentrar en sí misma, esto es, en el Yo, las facultades de la mente, y así como los lugares oscuros revelan sus secretos, ante los penetrantes rayos del sol, así la fuente concentrada penetrará sus más íntimos secretos.
De esta suerte llegaremos al fundamento de creencia, a la verdadera y genuina religión, y percibiremos por nosotros mismos si tenemos alma, si la vida es temporánea o eterna, si hay o no Dios.
Todas estas cosas se nos revelarán, y esto es lo que se propone enseñar la Yoga Raja, y la finalidad de sus enseñanzas es el modo de concentrar la mente para descubrir la intimidad de nuestro ser, y generalizar después lo descubierto e inferir de ello acertadas conclusiones.
Por lo tanto, la Yoga Raja no le pregunta a nadie si es deísta o ateo, cristiano o judío, budista o induísta, musulmán o jaíno. Le basta y sobra con que sea un ser humano, pues todos sin distinción de creencias tenemos el derecho y la posibilidad de escrutar en nuestro interior las verdades cuya razón no hallamos en el mundo exterior.
Así vemos que para estudiar y practicar la Yoga Raja no se necesita determinada creencia religiosa, pues cada cual ha de hallar por sí mismo la verdad en que fundamente su creencia.
La verdad no necesita puntales que la sostengan. Lo que observamos en conciencia vigílica no necesita otra prueba que su directa percepción.
El estudio de la Yoga Raja requiere largo tiempo y constante práctica, de la que parte es física, pero la mayor y más importante es mental.
Sabido es que la mente y el cuerpo están /en intima relación, en incesante interdependencia, de modo que reaccionan una en otro, y si el cuerpo enferma repercute su estado morboso en la mente, mientras que si el cuerpo está sano también lo está la mente.

Cuando el individuo se encoleriza se perturba la mente, y cuando se perturba la mente repercute la turbación en el cuerpo. Así nos lo enseña la experiencia de la vida.
En la mayoría de la humanidad, la mente está subordinada al cuerpo, porque todavía es escaso su desarrollo, y las masas gregarias no aventajan en muchos grados a los animales, y no es muy superior su poder de dominarse.
Así es que para alcanzar el dominio de cuerpo y mente, debemos primero dominar el cuerpo y después proceder al de la mente para gobernarla y regirla a voluntad y concentrar sus facultades donde nos convenga.
Según la Yoga Raja, el mundo externo es la densa concreción del mundo mental.
Lo sutil es siempre causa de lo denso. Así el mundo externo es el efecto y el mundo interno la causa.
De la propia suerte las fuerzas operantes en el mundo externo son. el aspecto grosero de las sutiles fuerzas del mundo interno.
Quien logre descubrir y dominar las sutiles fuerzas interiores dominará también las fuerzas de la naturaleza externa.
El yogui se propone nada menos que adquirir el dominio de la Naturaleza, trascender las que llamamos leyes naturales de modo que no le afecten y sea dueño de ambos mundos externo e interno.
El adelanto de la civilización humana proviene precisamente del cada vez mayor dominio del hombre sobre la Naturaleza.
Así como hay quienes prefieren dominar el mundo interno y otros el externo, esta preferencia se nota lo mismo que entre los individuos, entre las naciones, pues unos dicen que al dominar la naturaleza interna, lo dominamos todo; y otros, por el contrario, afirman que de todo nos da el dominio el de la naturaleza externa.
En realidad, ambos tienen razón, porque en la Naturaleza no hay tal división de externa e interna. Son ficticias limitaciones que nunca existieron.
Los externalistas y los internalistas se encontrarán en el mismo punto cuando alcancen el extremo límite de su conocimiento. De la propia suerte que el físico, cuando llega al extremo límite su conocimiento de los fenómenos físicos se encuentra con los metafísicos, así el metafísico, cuando apura toda su investigación encuentra que la mente y la materia son aspectos distintos de una sola Substancia.
El fin y objeto de toda ciencia es hallar la Unidad de que por manifestación deriva la diversa multiplicidad.
La Yoga Raja expone el método de estudiar la naturaleza interna y una vez dominada lo quedará también en consecuencia la naturaleza externa.
Esta empresa es antiquísima, y aunque en India estuvo siempre el más poderoso baluarte de la Yoga Raja, también tuvo sus ejercitantes en otros países.
En Occidente se le ha llamado misticismo a la Yoga Raja, y muchos de los que intentaron practicarla independientemente de los dogmatismos religiosos, murieron en la hoguera o en el tormento acusados de hechicería.
Por diversas razones, la Yoga Raja cayó en India en manos de gentes inescrupulosas que corrompieron el noventa por ciento de su virtualidad y quisieron hacer un profundo secreto de lo restante.
En tiempos modernos, muchos llamados instructores son peores que los falsos de la India, porque al menos éstos sabían algo de la Yoga Raja, mientras que aquéllos no saben ni media palabra.
Todo cuanto se nos presenta como secreto y misterioso en la Yoga Raja debe desecharse resueltamente.

La mejor guía de la vida es la fortaleza, y en religión, como en cualquier otro asunto, se ha de repudiar cuanto amenace debilitarnos, y los que trafican con el misterio corrompen la magna ciencia de la Yoga en todas sus genuinas modalidades.

Desde la época en que se estableció el sistema de la Yoga, hace más de cuatro mil años, estuvo perfectamente delineado y enseñado en India.

Es evidente que cuanto más moderno es el comentador, en mayores errores incurre, mientras que cuanto más antiguo, más razonable se muestra.

La mayoría de los modernos tratadistas han hecho de la Yoga algo interior y secreto, en vez de iluminarla con las luces de la razón; y obraron de esta suerte con el propósito de monopolizar los poderes psíquicos.

No he de revelar misterio alguno, sino tan sólo exponer cuanto sé y razonarlo según entienda; pero respecto de lo que no sé, me he de limitar a exponer lo que dicen los libros.

Muy nocivo es creer ciegamente. Conviene hacer uso de la razón y del juicio y practicar el método para ver si son o no verdaderas las cosas que anuncia, exactamente lo mismo que se hace en el estudio de cualquiera otra ciencia, pues no hay misterio ni peligro en la práctica de la Yoga y se puede predicar y enseñar en la plaza pública ya la luz del día. Cualquier ntento de mixtificantes cosas acarrearía gravísimos peligros.

Antes de entrar de lleno en el estudio de la Yoga Raja, conviene bosquejar la filosofía sankhya en que se funda la Yoga Raja. Según la filosofía sankhya, las impresiones de los objetos exteriores llegan por conducto de los órganos de sensación o sentidos corporales a los correspondientes centros del cerebro, de donde se transmiten a la mente y de ella a la facultad determinativa que las transmite a Purusha o sea el alma, el Yo, que percibe las impresiones, y da la correspondiente respuesta en forma de orden a los centros nerviosos para que procedan en consecuencia a la correspondiente acción u omisión.

Para los sankhyas, todo el mundo externo y las envolturas, cuerpos o vehículos del hombre son materiales, y dan el nombre genérico de Prakriti a la materia o substancia de que están constituidos, pero hay diversos grados de densidad de esta materia, y la materia mental que constituye la mente es de grado muy sutil.

Lo único inmaterial, según la filosofía sankhya, es el espíritu, a que llaman Purusha y hay tantos purushas como seres vivientes.

Por lo tanto, entre la materia mental y la materia física sólo hay diferencia de grado de densidad.

La mente es el instrumento por cuyo medio percibe purusha los objetos externos, y es veleidosa, inconstante y mudable; pero una vez disciplinada, puede concentrarse en uno o más sentidos o abstraerse de todos ellos.

Por ejemplo, quien presta profunda atención a las campanadas de un reloj de torre, no percibirá nada con la vista aunque tenga los ojos abiertos, porque la mente se concentra del todo en el oído.

Pero la mente disciplinada puede concentrarse a un mismo tiempo en todos los órganos de sensación y tiene la reflexiva facultad de concentrarse en sí misma.

El yogui aspira a actualizar esta reflexiva facultad y a concentrar la mente en sí misma para conocer lo que ocurre en su interior.

No hay en esto cuestión de creencia. Es el análisis que de sí mismos efectuaron los yoguis.

Los modernos fisiólogos nos dicen que los ojos no son el órgano de la visión, sino que este órgano es un centro cerebral, y lo mismo dijeron siglos antes los filósofos sankhyas.

Así coincide la fisiología moderna con la afirmación de la antigua :filosofía. Más allá se extiende el campo de investigación de la Yoga Raja.
El yogui se propone alcanzar este grado de percepción en que se da cuenta de los diversos estados o actitudes de la mente. Se ha de percibir el tránsito de la sensación, cómo la recibe la mente y la transmite a la facultad determinativa que a su vez la transfiere a purusha.
Como todas las ciencias, la Yoga Raja requiere cierta preparación y tiene su peculiar método a que ha de sujetarse quien anhele comprenderla.
Se necesita cierta disciplina en el régimen dietético, de modo que los alimentos favorezcan la pureza mental.
En una colección zoológica vemos que los corpulentos elefantes están sosegados y son pacíficos, mientras que los leones, tigres y demás fieras están en continua agitación. La diferencia proviene de que el elefante es vegetariano y las fieras son carnívoras.
La energía de nuestro cuerpo dimana de la transmutación de los manjares que nos sirven de alimento.
El ayuno debilita las fuerzas físicas y al cabo de algunos días de ayuno se debilitan también las mentales, empezando por la memoria, hasta llegar a un punto en que el individuo es incapaz de pensar.
Por lo tanto, al emprender la práctica de la Yoga Raja se ha de tener mucho cuidado con el régimen dietético; pero cuando ya esté algo adelantada la práctica, no se ha de ser tan escrupuloso en este respecto.
Mientras crece la planta se la ha de cercar para resguardarla de posibles daños; pero cuando ya hecha árbol, se le quitan los rodrigones, porque es bastante fuerte para resistir todo ataque.
El yogui ha de evitar los extremos de molicie y austeridad. No debe ayunar ni mortificar el cuerpo, pues según el Bhagavad Gita, tan incapaces de llegar a yoguis son los que en demasía comen, duermen y trabajan como los que en exceso ayunan, velan y vagan.
El cuerpo, simbolizado en la carne por los moralistas occidentales, no es de por sí un enemigo del alma, sino su instrumento de manifestación en el mundo objetivo; y así no se le ha de torturar como el escultor no estropearía su cincel ni el escritor su pluma.
Por el contrario, se le ha de dominar por la acción de la voluntad y no de la violencia.

CAPÍTULO I - LAS PRIMERAS ETAPAS

La Yoga Raja se divide en ocho etapas, grados o trechos del sendero, conviene a saber:

1) Yama.
2) Niyama.
3) Asana.
4) Prânâyâma.
5) Pratyâhâra.
6) Dhârâna.
7) Dhyana.
8) Samadhi.

Yama consiste en no matar ni hurtar ni mentir ni fornicar y no recibir dádivas.
Niyama equivale a la pureza, contento, rectitud, estudio y completa entrega a Dios.
Asana es la posición o postura corporal en que se ha de colocar el ejercitante.
Pranayama es el gobierno o regulación del aliento.
Pratyâhâra es el desasimiento de los sentidos de los objetos de sensación.
Dhâranâ consiste en fijar la mente en determinado objeto.
Dhyâna ,equivale a meditación.
Samâdhi es el éxtasis o estado de superconciencia.

Yama y Niyama son disciplinas morales sin cuyo perfecto dominio es inútil y aun perjudicial entregarse a las prácticas de la Yoga Raja.
Una vez establecidas firmemente Yama y Niyama, podrá el ejercitante obtener algún fruto de la práctica, pero sin ellas no obtendrá resultado positivo.
El ejercitante no ha de dañar absolutamente a nadie, ni hombre ni animal ni vegetal ni mineral por pensamiento, palabra u obra.
Para llegar a los grados superiores se requieren ciertos ejercicios físicos y mentales cotidianamente practicados, por lo que es necesario colocarse en una postura que pueda soportarse sin fatiga largo rato.
Desde luego que no es posible indicar determinada postura para todos los ejercitantes, pues la que para unos sea cómoda para otros será incómoda, y así cada cual ha de asumir la que mejor le convenga para mantenerse enella sin molestia todo el tiempo que dure el ejercicio.
Las corrientes nerviosas han de tomar nueva dirección y se establecerá una nueva tónica vibratoria, de modo que se transmutará toda la constitución física.
La mayor parte de la actividad se situará en la columna vertebral, por lo que la única condición indispensable en la postura que se adopte, ha de ser que pecho, cuello y cabeza se mantengan erguidos en línea recta sin desviar en lo más mínimo la columna vertebral y dejando que el peso del tronco recaiga en las costillas.
No es posible tener muy nobles pensamientos, con el pecho hundido y la cabeza gacha.
Este grado de la Yoga Raja es algo semejante a la Yoga Hatha que trata especialmente de la salud y vigor del cuerpo físico.
No hemos de referirnos para nada a la Yoga Hatha en este libro, porque sus prácticas son muy difíciles y no pueden aprenderse en un día ni propenden al perfeccionamiento espiritual.
La práctica o ejercicio llamado de la purificación de los nervios está repudiada por algunos tratadistas que no la consideran propia de la Yoga Raja; pero una tan

prestigiosa autoridad como Sankara la admite y aconseja en sus comentarios al upanishad Svetasvatara, en los siguientes términos:
"Cuando Prânâyâma elimina toda escoria de la mente, se fija en Brahman. Primero se han de purificar los nervios y después se puede practicar la prânâyâma. Al efecto, se tapa la ventanilla derecha de la nariz con el pulgar y se inspira el aire por la ventanilla izquierda, y sin interrupción se tapa con el pulgar la ventanilla izquierda para espirar el aire por la derecha. Luego se tapa la ventanilla derecha para inspirar por la izquierda y espirar por la derecha tapando la izquierda.
"Se repite alternativamente este ejercicio unas cinco veces en las siguientes horas del día: antes del alba, al mediodía, al ponerse el sol, y a medianoche.
"Al cabo de un mes de continuada práctica respiratoria están purificados los nervios y puede procederse al ejercicio del prânâyâma."
La práctica es absolutamente necesaria. Por mucho que se oiga o se lea acerca de la Yoga Raja, no se adelantará un paso sin la práctica.
Nunca se aprende bien una cosa hasta que personalmente se experimenta, y las teorías por sí solas más bien entorpecen que estimulan la práctica.
La primera dificultad con que tropieza la práctica de la Yoga Raja es un cuerpo enfermizo, pues sin cabal salud será en vano intentar la práctica; y así conviene tener mucho cuidado con el régimen alimenticio y cumplir rigurosamente las leyes de la higiene física y mental, sin olvidar que la salud es uno de los medios de llegar al fin. Si la salud fuese el fin retrocederíamos al reino animal, etapa en que la mente es embrionaria e instintiva.
La segunda dificultad es la duda. Siempre dudamos de lo que no vemos. El hombre no puede confiar en meras palabras por mucho que se esfuerce; y así, quien por vez primera oye hablar de la práctica de la Yoga Raja, duda de la verdad de lo que se le dice; pero si emprende los ejercicios no tardará en recibir un vislumbre de la verdad que le aliente y estimule a proseguirlos con esperanza de venturoso éxito.
Dice un comentador de la filosofía yoguista: "Cuando el ejercitante obtenga una prueba por débil' que sea, despertará su fe en las enseñanzas de la Yoga."
Después de algunos meses de perseverante práctica, notará el ejercitante que puede leer el pensamiento ajeno en forma de imágenes mentales; y acaso oiga algo de lo que otros hablen en diferentes lugares, si concentra la mente con deseo de oír.
Percibirá el ejercitante todos estos vislumbres poco a poco y en corta medida al principio, aunque lo bastante para infundirle fe, fortaleza y esperanza.
Si concentra el ejercitante la mente en la punta de la nariz, al cabo de algunos días de perseverar en este ejercicio, percibirá fragantes olores en prueba de que es posible recibir sensaciones sin mediación de los órganos físicos.
Sin embargo, se ha de tener en cuenta que todas estas cosas, al parecer sobrenaturales y maravillosas, no son en modo alguno la finalidad sino los medios de la Yoga Raja, pues la finalidad es la liberación del alma de la rueda de muertes y nacimientos, con el absoluto dominio de la materia.
Hemos de ser dueños y no esclavos de la naturaleza material. Ni el cuerpo ni la mente han de dominarnos, pues el cuerpo es nuestro y no somos del cuerpo.
Refiere la leyenda que una vez acudieron un deva y un demonio a un sabio para que les enseñara cuál era la naturaleza del Ser.
Ambos estudiaron largo tiempo con el sabio, quien al fin les dijo:
-Vosotros mismos sois el Ser que andáis buscando.
El deva y el demonio creyeron que sus cuerpos eran el verdadero Ser a que el sabio se refería, y ambos se restituyeron a sus respectivas esferas, muy satisfechos, y dijeron a sus compañeros:

- Hemos aprendido todo cuanto había que aprender. Comamos, bebamos y holguémonos. Somos el Ser y nada hay más allá de nosotros mismos.
El demonio era por naturaleza ignorante, de mente oscura, y sin ulterior investigación permaneció satisfecho con la idea de que el cuerpo era su verdadero ser.
Pero la naturaleza del deva era pura, y aunque al principio cometió el error de identificarse con su cuerpo y entregarse a todo linaje de goces, no tardó en conjeturar que no se había referido su sabio instructor al cuerpo, al decirles que ellos mismos eran el Ser que andaban buscando, sino que debía de ser algo superior.
En consecuencia, recurrió de nuevo al sabio y le dijo:
- Señor; me enseñaste que este mi cuerpo era el verdadero Ser; pero yo veo que todos los cuerpos mueren, y el Ser no puede morir.
El sabio le respondió:
- Conócete a ti mismo. Tú eres Aquello.
El deva regresó a su esfera creído de que la mente era el Ser; pero no tardó en observar que los pensamientos eran variables, unas veces buenos, otras malos, y que la mente era demasiado voluble e inconstante para que fuera el Ser.
El deva recurrió de nuevo al sabio y le dijo:
- Señor; no creo que la mente sea el Ser. Me dijiste que lo es.
El sabio repuso:
- No te dije tal. Conócete a ti mismo. Tú eres Aquello.
El deva regresó a su esfera y al fin reconoció que era el Ser más allá del cuerpo y de la mente.
Así supo el deva que el espíritu, el verdadero Ser es eterno, sin nacimiento ni muerte, que ni espada le hiere ni agua le moja ni fuego le abrasa ni aire le orea; que es infinito, omnisciente, intangible, omnipotente y trasciende al cuerpo ya la mente.
De esta suerte quedó satisfecho, mientras que el pobre demonio no llegó a conocer la verdad por su ciega afición al cuerpo.
En este mundo hay muchos cuya naturaleza es semejante a la del demonio de la leyenda, pero también hay algunos de la naturaleza del deva.
Si alguien enseña el modo de acrecentar la posibilidad de goces corporales, acudirán muchísimos a escucharle, pero si se propone mostrar la senda que conduce a la meta suprema, tendrá escasos oyentes.
Pocos son los capaces de comprender las cosas espirituales y menos todavía los que tienen paciencia para alcanzarlas; pero hay algunos que saben que aun si el cuerpo viviese mil años el resultado final sería el mismo.
El cuerpo físico cambia lenta e incesantemente y nadie es capaz de impedir ni por un momento esta alteración de su cuerpo, que sin remedio ha de desintegrarse cuando cesen las fuerzas que lo mantienen.
Dice el texto:
"Como sin cesar se mudan las aguas de un río, así se muda el cuerpo".
Sin embargo, se ha de conservar sano y robusto el cuerpo, porque es el mejor instrumento de que disponemos.
El ser humano supera a todos los de la creación, y aun los devas han de pasar por el reino humano para alcanzar la liberación, pues no la pueden alcanzar como devas.
Dicen los judíos y los mahometanos que el hombre fue la corona de la creación, pues lo creó Dios después de haber creado a los ángeles y a los animales, y después de crearlo, les mandó a los ángeles que lo saludaran, y todos obedecieron menos Iblis, a quien Dios maldijo y se trocó en Satanás.

Esta alegoría encubre la verdad de que no cabe mayor nacimiento que el en cuerpo humano. En la materia constitutiva del cuerpo de los animales predomina la de índole tamásica, y así es que no pueden tener nobles pensamientos.
En la materia constitutiva del cuerpo de los devas predomina la de índole sátvica, por lo que no pueden tener malos pensamientos.
Pero como la liberación es el fruto de la victoria de la naturaleza superior sobre la inferior, y en los animales predomina la inferior y en los devas la superior, necesario es que animales y devas pasen por el reino humano en el que se entabla con fuerzas relativamente iguales la lucha entre la naturaleza superior y la inferior, cuyo final resultado ha de ser la liberación.
En la sociedad humana vemos también que la opulencia por un extremo y la indigencia por otro son impedimentos en el sendero de perfección. El término medio es siempre el mejor.
El ejercicio llamado prânâyâma tiene por objeto la regulación y dominio del aliento respiratorio. El aliento es como el volante de la máquina corporal. En las máquinas de vapor, el volante almacena y regula la energía mecánica y fuerza motora en que se transmutó la calorífica empleada en la producción del vapor de agua que mueve el émbolo que a su vez hace girar el volante, cuyo movimiento se transmite uniformemente a todas las máquinas herramientas.
De la propia suerte, el aliento es en el mecanismo humano el volante que proporciona la fuerza motora a todos los órganos del cuerpo.
En tiempos antiguos cayó en desgracia el favorito de un poderoso monarca, quien lo condenó a prisión perpetua en lo alto de una torre.
Pero la fiel esposa del ministro caído se dió traza para ponerse de noche al habla con su marido y preguntarle qué podría hacer para salvarle.
El preso le respondió que a la noche siguiente volviera al pie de la torre con una larga cuerda, un trozo de hilo de empalomar, otro de bramante, un hilo muy largo de seda, un escarabajo y un poco de miel.
Aunque muy extrañada de semejante encargo, la fiel esposa compareció a la noche siguiente al pie de la torre, provista de todo cuanto le había pedido su cónyuge, quien le dijo que atara firmemente el hilo de seda al escarabajo cuyas antenas había de untar con miel, y que lo colocara sobre la pared de la torre en dirección hacia arriba.
El escarabajo, querencioso de la miel anduvo lentamente por la pared de la torre hasta lo alto, en donde el preso se apoderó del hilo de seda, y le dijo a su mujer que lo atara por el otro extremo al hilo de empalomar del que también se apoderó, repitiendo sucesivamente el procedimiento con el bramante y por último con la cuerda, que le sirvió para descolgarse de la torre y escapar .
Así puede compararse en nuestro cuerpo el aliento al hilo de seda que facilita la función de los nervios, después la de la mente y, por último, la de prana, cuyo dominio nos confiere la liberación.
No conocemos ni podemos conocer gran cosa acerca de nuestro cuerpo, a pesar de las autopsias y las vivisecciones, porque nuestra atención no acierta a discernir los delicados movimientos que se operan en nuestro organismo corporal.
Sólo seremos capaces de observar estos movimientos cuando la mente se sutilice lo bastante para penetrar en las profundidades de la vida orgánica.
Para percibir lo sutil hemos de empezar por percibir lo denso y dominar la prana o fuerza motora del organismo, y la más notoria manifestación de esta fuerza es el aliento respiratorio.
Así, junto con el aliento podremos entrar en el cuerpo y observar las corrientes nerviosas que circulan por todo el organismo.

Estas corrientes nerviosas mueven la mente; y por lo tanto, dominando la prana o energía vital, seremos capaces de dominar cuerpo y mente.

El dominio de la prana se logra por medio del prânâyâma, cuyo ejercicio requiere varias lecciones prácticas, porque el razonamiento no nos dará la prueba que hemos de experimentar personalmente.

Tan pronto como el ejercitante note la actuación de las corrientes nerviosas, se le desvanecerá toda duda y proseguirá el ejercicio completamente seguro de su éxito final.

Se ha de practicar el ejercicio por lo menos dos veces al día, una por la mañana al levantarse y otra por la noche antes de acostarse, o mejor en los crepúsculos matutino y vespertino, que son las horas de mayor tranquilidad y calma.

Se han de practicar los ejercicios antes de almorzar y de cenar, cuando el estómago esté libre y se note apetito.

Quienes se hallen en favorables condiciones para el caso, harán bien en destinar un aposento especial para la práctica de la Yoga Raja, el que no ha de servir de dormitorio, sino respetarlo como lugar sagrado, embellecido con flores, y no entrar allí sin estar del todo limpios de cuerpo y mente.

También se puede adornar este aposento con hermosos cuadros de asunto enaltecedor y quemar incienso antes del ejercicio.

Sólo se ha de permitir la entrada a quienes estén mentalmente armonizados con el ejercitante. De esta suerte se irá formando en el aposento una atmósfera de santidad que calmará las agitaciones siniestras del ánimo.

Tal fue el origen de los templos, iglesias, mezquitas, pagodas, sinagogas y demás lugares de oración, cuyas paredes están impregnadas de los devotos efluvios de los fieles, aunque hoy día está profanada la santidad de estos lugares.

Quienes no dispongan de un aposento a propósito en su casa, practicarán el ejercicio en un paraje incontaminado, lejos del bullicio de las gentes, donde no haya animales salvajes ni nada que amenace perturbar al ejercitante.

Sentado en cómoda postura, con el pecho, cuello y cabeza erguidos, se empezará el ejercicio con un saludo de paz y amor enviado en corriente mental a todos los seres de la creación, diciendo para sí :

“Felicidad deseo a todos los seres. Paz a todos los seres. Bienaventuranza a todos los seres”.

Se ha de dirigir sucesivamente el pensamiento a los cuatro puntos cardinales, y con cuanta mayor unción se envíen estos armónicos pensamientos en mejor actitud se colocará el ejercitante, y advertirá que el más expedito modo de lograr la salud y la dicha es el de procurárselas a los demás porque todos los seres del universo constituyen una sola unidad.

Quienes crean en Dios deben después de levantar su corazón a Él, pero no para pedirle riqueza ni salud ni la gloria eterna, sino tan sólo conocimiento e iluminación, pues todas las demás peticiones son egoístas.

Enseguida ha de convertir el ejercitante la mente hacia su cuerpo, considerándolo sano y robusto, y que es el mejor instrumento de que dispone para cruzar el mar de la vida.

Los débiles no alcanzan la liberación. Así es necesario desechar todo pensamiento de flaqueza, y tener confianza propia, con la absoluta seguridad del feliz resultado del ejercicio.

CAPÍTULO II - PRANA

Prânâyâma significa literalmente el dominio del prana; y por tanto, los ejercicios de respiración son uno de los varios medios de llegar al dominio del prana.

Según los filósofos de India., el universo está constituído de akasa y prana, que traducido al lenguaje occidental equivalen a materia y energía.

La akasa es la materia primordial que en sucesivas condensaciones se plasma en los estados etéreo, gaseoso, líquido y sólido que constituyen todas las formas del universo, desde el átomo al sol.

En el principio del universo sólo existía la materia homogénea e indiferenciada, la akasa; y al fin del ciclo actual de evolución todas las formas se desvanecerán para resolverse en el primordial estado de akasa.

Por otra parte, prana es la primordial y única energía del universo, que se manifiesta en las diversas modalidades de pensamiento, electricidad, fuerza vital, luz, calor, magnetismo, atracción, cohesión, afinidad, sonido y movimiento, según la tónica de vibración.

En el principio del universo no había más que esta energía primordial, y al fin del ciclo todas las modalidades de energía se resolverán en su originario estado de prana.

De la acción de prana en akasa provienen todas las formas del universo, y según la modalidad de prana así es la modalidad de akasa.

En consecuencia, si el hombre llegara a dominar en absoluto la energía pránica, sería capaz de dominar el universo todo; pero el poder del hombre sólo alcanza a un relativo dominio de la energía pránica que le permite realizar obras que al común de las gentes les parecen milagrosas.

Una característica de la mentalidad índica es que siempre investiga hasta llegar a la más completa generalización posible, dejando para más tarde el examen de] os pormenores.

Preguntan los Vedas : "¿Qué es lo que una vez conocido, se conoce todo?"

Así, todo cuanto se ha dicho y escrito en punto a filosofía, tuvo por objeto, conocer lo que una vez conocido, se conoce todo.

Si el hombre hubiese de llegar al conocimiento del universo por el particular estudio de cada uno de sus pormenores, necesitaría emplear infinidad de tiempo y aun no lograría conocerlos todos.

¿Cómo podrá entonces conocer el universo, por medio de los pormenores?

El yogui dice que tras la manifestación de los particulares se oculta una generalización, tras la variedad y la multiplicidad está la esencial unidad, .de suerte que quien sea capaz de conocer la esencial unidad conocerá la diversidad o sea el universo.

Por lo tanto, si todas las modalidades de energía se compendian en la única energía universal llamada prana, quien domine prana dominará todas las modalidades de energía, incluso la energía vital de su cuerpo y la mental de su mente.

La finalidad de prânâyâma es el dominio de la energía pránica, que requiere prolongada y perseverante práctica, para ir adquiriendo por grados tan difícil dominio.

Se ha de empezar por el dominio de la energía del cuerpo y de la energía de la mente, pues lo más cercano e inmediato al hombre son su cuerpo y mente.

Algunas sectas, como los mentalistas, los cristianos científicos, los saludadores, hipnotizadores y magnetizadores, unos consciente y otros inconscientemente logran con sus prácticas dominar algún tanto las energías del cuerpo y de la mente, y de aquí los resultados que obtienen aun sin conocer debidamente la energía de que se valen en sus operaciones, que no es otra que la prana del yogui.

La energía mental es una modalidad del prana más sutil todavía que la energía vital del cuerpo. Pero el pensamiento no es la única manifestación de esta energía. Hay otra de índole inferior llamada instinto o pensamiento inconsciente, a cuyo plano pertenecen todos los movimientos reflejos del organismo.

El plano de pensamiento consciente es la razón que analiza, compara, delibera, ve el pro y el contra de las cosas y juzga en consecuencia.

Sin embargo, la razón es finita, esto es, tiene límites y actúa dentro de un círculo cuya circunferencia no puede trasponer; pero al propio tiempo, a la manera en que los cometas penetran en el círculo de observación de los astrónomos, así penetran en el círculo de la razón ciertas ideas provenientes de más allá del límite que nuestra razón no puede trasponer, por lo tanto, la mente puede llegar a un nivel superior al de la razón, y este estado superconsciente es el de éxtasis o samadhi, en que la mente trasciende la razón y percibe lo que le es imposible percibir en conciencia vigílica por medio del instinto o de la razón.

Cuando se disciplinan, gobiernan y rigen el instinto y la razón, impelen a la mente a elevarse al nivel de superconciencia.

Todos los planos de existencia del universo están esencialmente constituidos por una misma substancia, de suerte que no hay diferencia esencial entre la masa del sol y el cuerpo del hombre. Cada forma puede compararse a un vórtice o torbellino en el océano de materia, sin que ninguna forma sea constante.

Así como en una tumultuosa corriente se forman multitud de vórtices sin que nunca sea la misma el agua en cada uno de ellos, así el universo es un conjunto de cambiantes formas de materia, en que nunca es constante la misma materia.

Una masa de materia constituye el cuerpo humano; pero de esta masa se desasimilan unas partículas mientras se asimilan otras.

Las que se asimilan provienen de las formas minerales, vegetales y animales, y las que se desasimilan van a su vez a asimilarse a formas de la misma índole de las de que procedieron.

Nada hay inmutable. Todo cambia sin cesar.

Lo mismo que ocurre en el cuerpo físico, observamos en la mente o cuerpo mental que está constituido por materia incomparablemente más sutil que el más sutil gas de la materia física, y esta materia mental vibra por la acción de la energía pránica, y las partículas de su masa se van asimilando y desasimilando incesantemente, viniendo de la materia mental del universo y retornando a ella, de suerte que cada mente o cuerpo mental es un vórtice en el océano de materia mental del universo.

Cuando las vibraciones de la mente alcanzan el máximo grado de rapidez, puede el hombre percibir las vibraciones mentales del universo.

Así también reconocemos la unidad en el universo mental e inferimos que igualmente ha de haber unidad en el mundo espiritual, que nuestro Yo individual, nuestro verdadero ser es un centro, un foco, un vórtice de vida y conciencia en el infinito océano espiritual del único Ser existente por sí mismo.

La física moderna ha demostrado que la suma total de las energías actuantes en el universo es siempre la misma y que alternativamente se halla en estado potencial o latente y en estado actual u operante, involucionando y evolucionando por toda eternidad en sucesivos manvantaras o duración de los universos.

Esta energía es prana, cuya modalidad de fuerza vital se manifiesta más notoriamente en la función respiratoria del organismo humano, y si esta función cesa, al punto se paraliza el funcionamiento del organismo.

Sin embargo, hay quienes han disciplinado de tal manera su cuerpo físico, que continúa viviendo aun cuando se suspenda la función respiratoria, y notorios son los numerosos

casos de faquires que han permanecido sepultados bajo tierra sin respirar durante algunos días.
El ejercicio de prânâyâma tiene por objeto regular a voluntad el movimiento de los pulmones, que de ordinario es independiente de la voluntad, pertenece al plano de la subconsciencia y está indisolublemente enlazado con la función respiratoria, de modo que en rigor no puede decirse si respiramos porque el aire mueve los pulmones o si los pulmones se mueven para que entre el aire.
Sin embargo, la observación demuestra que los pulmones del recién nacido no empiezan a funcionar hasta que el aire se introduce en la cavidad torácica por su propio peso, y como la mayor o menor amplitud o ensanchamiento del pecho depende de la mayor o menor dilatación y contracción de la masa pulmonar, de aquí que regulando a voluntad esta dilatación y contracción de la masa pulmonar, o sea el movimiento de los pulmones, cuanto mayor amplitud tenga la cavidad torácica, mayor cantidad de oxígeno y por consiguiente de la energía piránica inherente al oxígeno entrará por su propio peso en el acto de la inspiración. Tal es la finalidad de prânâyâma.
Una vez dominada la energía piránica que mueve los pulmones para que se efectúe la función respiratoria, quedarán asimismo dominados y regidos a voluntad todos los movimientos musculares de índole refleja, y aun actualizarse los que por falta de práctica quedaron latentes, y someter así todo el cuerpo a la acción de la voluntad, de modo que podamos librarlo de las enfermedades y retardar su muerte.
Además de regir nuestro cuerpo una vezdominada la energía piránica, seremos capaces de regir cuerpos ajenos, pues todo en este mundo ejerce benéfica o maléfica influencia.
Si nuestro cuerpo está en cierto grado de tensión, propenderá a producir la misma tensión en otro cuerpo de tónica vibratoria inferior.
Las personas sanas y robustas influirán saludablemente en las de su frecuente trato, y así se dice vulgarmente de ellas que "tiene salud para dar y vender".
En cambio, las personas achacosas y enfermizas arriesgan influir morbosamente en quienes se relacionen con ellas y no tengan suficiente vitalidad para rechazar la morbosa influencia; pero la persona rebosante de salud, no sólo rechazará la morbosa influencia de la enferma, sino que será capaz de prevalecer beneficiosamente contra ella y curarla de su enfermedad.
La primitiva idea de curación fue que el saludador había de transmitir parte de su salud al enférmo, pues consciente o inconscientemente es posible transmitir la energía vital en que consiste la salud.
Una persona robusta y vigorosamente sana en contacto con otra débil y enferma puede reanimarla aunque de ello no se dé cuenta; pero el efecto será mucho más eficaz y rápido si consciente y deliberadamente se propone reanimarla.
Hay casos en que esta transmisión de prana se efectúa a distancia; aunque entonces, entre el emisor y el receptor de prana, por distantes que se hallen, no hay solución de cotinuidad, no hay vacío en el sentido de nada, pues lo que llamamos espacio está ocupado por la materia aérea del ambiente, y más allá de la atmósfera por materia etérea, muchísimo más sutil que la gaseosa del aire, de modo que la energía piránica puede influir por su masa tan instantáneamente y aun con mucho mayor eficacia que la electricidad.
Sin embargo, por lo que se refiere a la terapéutica mental a distancia, cuando la ejercen los mentalistas mediante convenidos honorarios, hay un solo caso auténtico por centenares de fraudes.
El proceso terapéutico no es tan sencillo como parece. En la mayor parte de los casos, el saludador, curandero o terapeuta no hace más que aprovecharse de la natural fuerza salutífera del organismo, a que los antiguos llamaron *vis medicatrix*.

El alópata cura con medicamentos cuya eficacia en talo cual enfermedad ha demostrado la experiencia, pero cuya causa eficiente no ha descubierto todavía la terapéutica.

El homeópata cura las enfermedades precisamente con las mismas substancias que las ocasionan, aunque en dosis infinitesimales, sin que tampoco tenga su terapéutica otro fundamento racional que la comprobada experiencia.

El terapeuta religioso que no se vale de otro medicamento que el inmaterial de la fe, también logra numerosas curaciones, al parecer milagrosas, porque la energía mental del enfermo, puesta por la fe y seguridad del éxito, en alto grado de vibración, acrecienta la intensidad de la energía vital y determina la curación.

Los creyentes en las curaciones milagrosas las atribuyen erróneamente a la fe del enfermo por una parte ya la intervención de una entidad superhumana por otra; pero en rigor, la fe por sí misma no cura enfermedad alguna, pues si bastara la fe, se curarían sin excepción cuantos enfermos acuden a Lourdes, y otros santuarios o templos con la firmísima confianza en el favor celeste.

Tampoco cabe atribuir las curaciones llamadas milagrosas a la intervención de una entidad superhumana, dotada de poder bastante para curar las enfermedades, pues si así fuera no quedarían con sus mismas lacras la inmensa mayoría de la multitud de enfermos que acuden a los santuarios en demanda de salud.

La causa eficiente de la curación no es la fe :ni el favoritismo celeste sino la intensificación de la energía pránica o vitalidad en grado suficiente para restaurar el normal funcionamiento del organismo.

El hombre puro, que ha logrado dominar la pránica es capaz de ponerla en vibración lo bastante aguda para transmitirla a un enfermo y despertar en su cuerpo el mismo grado de vibración pránica.

Esta transmisión de energía es evidente en modalidad mental, pues cuando un orador habla con sincero entusiasmo y su pensamiento está de acuerdo con la verdad y la justicia, comunica su entusiasmo al auditorio y le convence y persuade, porque las vibraciones de su mente han sido lo bastante intensas para levantar por contagio las mismas vibraciones en la de los oyentes.

En cambio, el auditorio se queda frío si el orador no siente lo que dice o lo que dice no tiene la suficiente intensidad de energía mental, de vigor, de pensamiento y vehemencia de expresión, para prender en el ánimo y la mente del concurso.

Los hombres de gigantesca voluntad, los hombres a que unos llaman bases y otros cumbres, han sido capaces de impulsar el progreso del mundo, porque pusieron su energía pránica en un tan alto grado de vibración que predomina sobre las multitudes y las atrae y las somete a su pensamiento y voluntad.

Todas las manifestaciones de poder derivan del dominio del prana, aunque los caudillos de hombres no reconozcan este origen.

La enfermedad proviene del desequilibrio de la energía vital, y la salud es el estado de armonía .y equilibrio de la prana o energía vital entre todos los órganos de la máquina corporal y en el instrumento mental.

A veces hay exceso de energía vital y sobreviene la plétora, las congestiones cerebrales, las apoplejías fulminantes o la hipertrofia de talo cual órgano, mientras que otras veces hay defecto de energía vital y sobreviene la anemia, la debilidad, la consunción que predisponen al organismo a la morbosa influencia de los gérmenes patógenos.

Todo el arte terapéutica consiste en proporcionar al organismo la cantidad de prana que le falte y en substraerle la que le sobre.

Los ejercicios de prânâyâma estimularán de tal suerte la que pudiéramos llamar sensibilidad interna, que el ejercitante acabará por notar en qué parte de su organismo corporal sobra o falta prana y será capaz de restaurar el equilibrio de la energía vital.

En el océano hay olas enormes como montañas y otras insignificantes como burbujas y todas están relacionadas con la masa del vastísimo océano.
De la propia suerte un hombre puede atesorar intensa energía pránica y otro ser como insignificante burbuja, pero todos están relacionados con el infinito océano de energía que es el común origen de todo ser viviente.
Como microscópica vida se forma la célula que en el transcurso de millones de edades va evolucionando en los reinos vegetal, animal, humano y superhumano hasta identificarse con Dios.
Pero lo que de ordinario tarda larguísimo tiempo en cumplirse, puede apresurarse por la intensidad de la acción.
En ordinarias condiciones y circunstancias tardaría un hombre millones de años en alcanzar la perfección, pero si redobla sus esfuerzos acortará el tiempo.
Toda la ciencia de la Yoga se encamina a enseñar a los hombres a recorrer con mayor celeridad que de ordinario el sendero de perfección.
Así lo hicieron los sabios, videntes, profetas e instructores, que en una sola vida acabaron de vivir toda la vida de la humanidad, esto es, que en una sola vida acumularon los esfuerzos que habían de hacer lentamente en las sucesivas hasta lograr la perfección, pues no tuvieron otro pensamiento ni otro propósito que alcanzar la meta de su humana evolución.
Por otra parte, el espiritismo es también una modalidad de prânâyâma.
Si es verdad que existen las almas de los muertos, aunque no las veamos, probable es que haya millones .en nuestro derredor sin que sensoriamente las podamos percibir, a pesar de que continuamente estamos pasando a través de sus sutiles cuerpos, como si su sutil mundo interpenetrara nuestro mundo denso.
Tenemos cinco sentidos y nuestro prana actúa en determinada escala de vibración.
Percibiremos a todos los seres que vibren en los diversos tonos de dicha escala, pero no percibiremos a los que vibren en tonos más bajos o más altos que los de nuestra escala.
Nuestra potencia visual no alcanza a percibir las muy rápidas vibraciones de la luz, pero puede haber seres dotados de ojos capaces de percibir estas altas vibraciones.
Tampoco es capaz nuestra potencia visual de percibir las vibraciones muy lentas de la luz, que para nosotros son obscuridad; y sin embargo, hay animales como los gatos y los buhos que ven donde el hombre no puede ver.
Nuestra escala visual no va más allá de un plano de las vibraciones de la modalidad lumínica de prana. Las capas atmosféricas cercanas al suelo terrestre son más densas que las superiores y según ascendemos se acrecienta su sutilidad.
En el mar la presión del agua aumenta a medida que descendemos, y los peces abismales estallarían en añicos si se les colocara en la superficie.
Imaginemos el universo como un océano de capas superpuestas de materia de diferente grado de vibración según la mayor o menor influencia de prana que vibra en distintos tonos correspondientes a la relativa sutilidad o densidad de las capas.
Los seres que vivan en un mismo plano de vibración se percibirán mutuamente, pero no percibirán a los residentes en planos de diferente tónica vibratoria.
Pero así como por medio del telescopio y el microscopio puede el hombre ordinario ampliar su potencia visual, así por medio de la Yoga Raja puede el ejercitante colocarse en una tónica vibratoria superior o inferior a la de su propio plano y percibir los fenómenos de otros mundos.
El yogui capaz de transmutar su tónica vibratoria y ponerla en más alto o más bajo diapasón, pierde de vista el mundo físico y actúa conscientemente en el mundo o plano en que es normal la tónica vibratoria en que se ha colocado.

Cuando las vibraciones son más altas que las de la escala normal del plano físico, se coloca el yogui en el estado de superconciencia a que se llama éxtasis o samadhi, del cual hay varios grados.
En el grado superior de samadhi, se ven las cosas como realmente son y se perciben los seres que moran en los planos superiores.
Siempre que el hombre trata de investigar algo oculto o misterioso, se esfuerza aunque de ello no se dé cuenta en adquirir el dominio de prana, y doquiera veamos una extraordinaria ostentación de poder, hay dominio de prana.
Hasta en las ciencias físicas se manifiesta la acción de prana. El vapor de agua que mueve la locomotora no es más que materia gaseosa animada por la modalidad de prana llamada energía mecánica.
De la propia suerte, el pensamiento es la vibración de la materia mental animada por la modalidad de prana llamada energía mental.
La energía mecánica está dominada por la ciencia física.
La energía mental está dominada por la ciencia de la Yoga Raja.

CAPÍTULO III - PRANA PSÍQUICO

Según afirman los yoguis pasan a uno y otro lado de la columna vertebral dos corrientes nerviosas, llamadas pingala la de la derecha e ida la de la izquierda, y por el centro de la columna vertebral, o conducto medular, pasa otra corriente denominada sushumna.
En el extremo inferior del conducto medular de la columna vertebral está el chacra o centro vital básico, en el que como sierpe enroscada late la energía llamada kundalini.
Cuando se actualiza la fuerza latente de kundalini, asciende por el conducto medular y según va ascendiendo, se intensifica la energía mental de modo que la mente percibe diferentes visiones y el yogui adquiere maravillosos poderes, hasta que al llegar la corriente de kundalini al cerebro, queda el ego del yogui completamente libre de sus cuerpos inferiores.
La corriente central sushumna continúa por el interior de una sutilísima fibra que desde el punto terminal del espinazo llega hasta el nivel del plexo solar .
Los chacras o centros vitales del cuerpo humano, que están dormidos en el hombre ordinario, pero activos en el yogui, son:

1) el básico, en la base de la columna vertebral;
2) el del bazo;
3) el del ombligo;
4) el del corazón;
5) el de la garganta;
6) el del entrecejo;
7) el coronario, en lo alto de la cabeza.

En el orden fisiológico sabemos que las corrientes nerviosas tienen dos clases de acción: una aferente y otra eferente; una sensoria y otra motora; una centrípeta y otra centrífuga
Unas transmiten las sensaciones al cerebro y otras transmiten a los órganos físicos las respuestas del cerebro.
La parte inferior del cerebro, llamada cerebelo, se prolonga en una especie de bulbo que flota en un fluido a fin de preservarlo de la repercusión de los golpes que pueda recibir la cabeza, pues las conmociones producidas por el golpe quedarán amortiguadas al chocar con el fluido en que flota el bulbo.
De los chacras o centros vitales del cuerpo, conviene a nuestro propósito considerar principalmente el básico, el coronario y el umbilical.
Se ha de tener en cuenta que la función respiratoria influye en la función nerviosa, y así veremos cuál es la necesidad y utilidad de los ejercicios de respiración en la práctica de la Yoga Raja.
Ahora bien; la corriente eléctrica, lo mismo que la magnética, orienta en una misma dirección las moléculas de los cuerpos por donde pasa; y análogamente, la respiración rítmica propende a orientar en una misma dirección todas las moléculas del cuerpo.
Cuando la voluntad se afirma de suerte que toda la mente se transmuta en voluntad, todos los movimientos del cuerpo son perfectamente rítmicos y el organismo se convierte en una potente batería de fuerza de voluntad o energía volitiva, que es precisamente lo que el yogui necesita.
Por medio de los ejercicios de respiración que dan ritmo a los movimientos del cuerpo se actualiza la energía latente en el chacra básico. A esta actualización le llaman los ocultistas el despertar de kundalini.
Todo cuanto vemos, imaginamos o soñamos, lo percibimos en el espacio ordinario o elemental; pero cuando el yogui lee el pensamiento ajeno o ve objetos suprafísicos, los

percibe en el espacio mental; y cuando la percepción es puramente subjetiva, el ego actúa de por sí en el espacio del conocimiento.
Cuando la actualizada kundalini asciende por sushumna, todo lo percibe el individuo en el espacio mental; y cuando kundalini llega al cerebro, todo se percibe en el espacio del conocimiento.
Sin embargo, los nervios, los conductos no son absolutamente necesarios para la emisión y transmisión de energía, como no son absolutamente indispensables los alambres para la transmisión de la energía eléctrica.
Asimismo, por los alambres llamados nervios se transmiten las sensaciones al cerebro y las respuestas a las sensaciones.
La corriente nerviosa de ida y vuelta circula por los conductos pingala e ida;, pero si logramos que la corriente pase por el canal céntrico o sushmna sin nervio que la conduzca nos habremos emancipado de la servidumbre de la materia del cuerpo y nos será posible enviar la corriente mental por el sushumna.
Sin embargo, en la mayoría de las gentes el sushumna está cerrado por su parte inferior, esto es, que el chacra o centro vital básico está inactivo porque no se ha actualizado la energía de kundalini, y el propósito del aspirante a yogui es despertar esta energía de modo que fluya por el sushumna.
Cuando un centro nervioso recibe una sensación, el centro reacciona y a la reacción sigue un movimiento si el centro es automático; pero si es consciente, hay primero percepción y después movimiento.
Toda percepción es la reacción a una acción recibida del exterior. Sin embargo, preciso es preguntar cómo se efectúa la percepción durante el sueño, ya que no hay en tal caso acción exterior, y por tanto los movimientos sensorios deben estar latentes en alguna parte.
Por ejemplo, cuando veo un objeto, lo percibo a consecuencia de la reacción o respuesta a la sensación que me ha producido el objeto, es decir, que los nervios ópticos al conducir o transmitir la sensación al cerebro, han puesto en movimiento las moléculas de la masa cerebral.
Ahora bien; al cabo de algún tiempo, puedo recordar el objeto que vi, y este recuerdo es exactamente el mismo fenómeno, aunque en atenuada modalidad.
Pero, ¿dónde está la acción, la sensación, que hace vibrar el cerebro en esta otra tónica atenuada? Desde luego que no es la primitiva sensación, porque el objeto ya no está a la vista; y por tanto, la sensación recibida al verlo debió quedar latente en alguna parte para después provocar la respuesta a que llamamos recuerdo imaginativo.
Según los ocultistas, el centro en donde se almacenan, por decirlo así, todas las sensaciones es el chacra básico situado en el extremo inferior de la columna vertebral y la latente energía de acción es kundalini.
También es probable que se almacene en el mismo chacra la remanente energía motora, porque cuando se estudia o se examina con mucha atención un objeto externo, aumenta la temperatura de la parte del cuerpo en donde radica el chacra fundamental.
Si se actualiza la energía kundalini y se la conduce deliberadamente por el sushumna, influye en todos los chacras y determina una formidable reacción.
Cuando es poca la cantidad de kundalini actualizada se intensifica la imaginación y se perciben las cosas como en sueño; pero cuando a consecuencia de prolongada meditación se actualiza gran cantidad de energía y asciende por sushumna, la reacción es incomparablemente más intensa que la imaginativa, pues es una percepción suprasensoria, la percepción del Yo cuando la energía kundalini llega al cerebro.
Entonces percibe el yogui el mundo exterior en su aspecto causal y conoce las cosas en sí mismas. Recibe la iluminación o plenitud de conocimiento.

Por varios medios puede actualizarse kundalini, entre ellos por los tres senderos de perfección o sea por puro amor a Dios, por el conocimiento filosófico o por la recta acción.
Doquiera se manifiesta un poder a que por lo extraordinario llaman las gentes milagroso, o un conocimiento que por lo superior llamamos sabiduría, hay corriente de energía kundalini por el sushumna.
Toda modalidad de devoción, sincera y fervorosamente practicada, despierta y actualiza parte de kundalini, y cuando el orante recibe respuesta a su oración, se figura que se la da la entidad superhumana a quien la dirige, sin advertir que se la da su propia naturaleza esencial y divina al despertar una porción de la infinita energía latente en su interior .

CAPÍTULO IV - REGULACION DEL PRANA PSÍQUICO

Ya vimos que el primer acto del ejercicio de prânâyâma es, según los yoguis, la regulación y gobierno del movimiento de los pulmones.

Ahora conviene llegar a percibir los más delicados movimientos del cuerpo físico, pues como la mente está tan acostumbrada a fijarse en las cosas externas, se la ha de disciplinar para que perciba las internas.

Las corrientes nerviosas circulan por todo el cuerpo llevando energía vital a todos los órganos, y sin embargo nos las percibimos; pero los yoguis afirman que es posible llegar a percibirlas empezando por el dominio del movimiento de los pulmones.

Para practicar la prânâyâma en lo que tiene de ejercicio respiratorio, se han de observar las siguientes reglas:

1) Sentarse de modo que el pecho, cuello y cabeza ,estén erguidos y en línea recta.

2) Dominar los nervios de suerte que el ánimo esté tranquilo y la mente sosegada.

3) Respirar rítmicamente, repitiendo mentalmente, después de cada respiración, la palabra sagrada AUM o cualquiera otra, que considere sagrada la religión a que pertenezca el ejercitante.

4) Inspirar por la ventanilla izquierda de la nariz, teniendo tapada la derecha con el pulgar y la boca naturalmente cerrada, manteniendo al propio tiempo la mente fija en la corriente nerviosa que fluya por ida.

5) Retener el aliento tanto como sea posible al principio, hasta llegar sucesivamente a retenerlo durante doce, veinticuatro y treinta y seis segundos.

6) Espirar por la ventanilla derecha de la nariz, teniendo tapada la izquierda con el pulgar y la boca naturalmente cerrada, manteniendo la mente fija en la corriente nerviosa que fluye por pingala.

Desde luego que la observancia de estas reglas no es simultánea ni siquiera sucesiva en un mismo ejercicio, pues cada una de ellas requiere el dominio de lo que pudiéramos llamar su mecanismo antes de practicar completamente el ejercicio.

Por lo tanto, la práctica necesita ensayos, y el primero ha de ser el de la posición del cuerpo, que se ha de asumir sin violencia ni molestia como si fuera del todo habitual.

Si se encorvara el pecho, se encorvaría también la medula espinal y no podría la corriente pránica fluir libremente, con lo que la meditación sería de todo punto perjudicial. Se ha de tener muy en cuenta esta circunstancia.

En cuanto a la segunda regla no conviene practicar el ejercicio cuando el ánimo esté malhumorado, la mente cavilosa, o haya excitación nerviosa por temor, ansiedad, recelo, sospecha, duda y demás emociones atribuladoras.

La tercera regla se refiere a una práctica puramente preparatoria y predisponente al ejercicio, sobre todo en los principiantes, pues la manera de respirar que tienen la inmensa mayoría de las gentes es incompleta, irregular y no merece fisiológicamente el nombre de respiración.

Por lo tanto, es necesario aprender a respirar rítmicamente en alternada inspiración profunda y espiración rápida, a fin de armonizar el organismo.

Si la pronunciación mental de una palabra sagrada acompaña a los actos respiratorios, notará el ejercitante un bienestar, un descanso y sosiego mucho más intensos que los resultantes del sueño ordinario.

La perseverante práctica de este ejercicio de respiración rítmica y profunda cambiará ventajosamente la expresión del rostro, pues desaparecerán las arrugas, las patas de gallo, las ojeras, la dureza de líneas, con resultados muchísimo más eficaces en el orden estético que los que pudieran obtenerse del más habilidoso masaje.

Una vez acostumbrado el ejercitante a la respiración rítmica y profunda podrá emprender sin riesgo el ejercicio a que se refieren las reglas 4, 5 y 6, teniendo muy en cuenta que el pensamiento ha de acompañar indispensablemente a los movimientos y que el ejercicio sólo se ha de practicar cuatro veces por la mañana al levantarse y otras cuatro por la tarde al oscurecer, y siempre en un ambiente libre de malsanas emanaciones.

Más adelante, cuando ya esté del todo adiestrado el ejercitante, podrá efectuar esta parte del ejercicio seis veces en vez de cuatro, pues no tropezará para ello con la menor dificultad.

Lo importante es la práctica regular y metódica a horas fijas, porque si se practicara irregularmente produciría funestas consecuencias.

En cambio, la práctica regular y moderada, con el propósito de dominar cuerpo y mente para que sean más eficaces instrumentos del ego, y no con el egoísta deseo de obtener poderes psíquicos para emplearlos en beneficio propio, estimulará notablemente el perfeccionamiento del individuo y sobre todo será un restaurador de los nervios incomparablemente más eficaz que cuantos específicos haya inventado la industria farmacopea.

Cuando el ejercitante haya elevado su voluntad a un nivel suficiente para dominarse a sí mismo, cuando se haya liberado de todas sus limitaciones, entonces podrá despertar sin riesgo toda la energía kundalini y alcanzará la iluminación, el conocimiento intuitivo que no necesita libros, porque en su mente estará actualizado el infinito conocimiento, pues influida por la energía pránica actualizada en el chacra básico y ascendente por el sushumna hasta llegar al cerebro, órgano físico de la mente, se actualiza también la facultad de la intuición superior a la razón porque ve la verdad sin necesidad de argumentarla.

Dicen los yoguis que de todas las modalidades de energía que actúan en el cuerpo humano, la más intensa y eficaz es la que tiene por centro el cerebro.

A esta energía le llaman *ojas* y de su cantidad depende la mayor o menor inteligencia, talento, prestigio y espiritualidad del individuo.

Es posible que haya quienes a pesar de su galana elocuencia y de sus brillantes imágenes retóricas no emocionen al auditorio, mientras que otros en lenguaje llano y sencillo sin afeites retóricos logran impresionar profundamente y convencer y persuadir a los oyentes.

Sin embargo, todo individuo posee mayor o menor cantidad de *ojas* almacenada en el cerebro, y todas las modalidades de energía psíquica actuantes en el organismo humano se revuelven finalmente en la superior modalidad de *ojas.*

Así afirman los yoguis que la modalidad sexual de energía, o sea la energía que preside las funciones de reproducción, puede transmutarse en energía mental, en *ojas*, y por esto se ha considerado siempre la castidad una virtud absolutamente indispensable para el adelanto espiritual y el logro del superior conocimiento.

Sin embargo, no se ha de confundir la castidad con la continencia absoluta que fisiológicamente es imposible, pues la naturaleza derrama la sobrante energía sexual. La castidad puede ser también conyugal, y lo importante es no ceder a la concupiscencia por afán del deleite.

No cabe duda de que la persona lujuriosa y sensual, en cuanto cede a los engañosos halagos de la concupiscencia, nota que se debilita mentalmente y pierde vigor moral.

Así es indispensable ser casto en pensamiento, palabra y obra para que la Yoga Raja aproveche al ejercitante, pues fuera gravísimo peligro para el lujurioso.

CAPÍTULO V - CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

Ya sabemos cómo se efectúa la percepción por medio de los instrumentos externos, los órganos internos, el cerebro y la mente.
Del contacta de un objeto del mundo exterior con estos elementos, resulta la percepción.
Sin embargo, muy difícil es que la mente permanezca fija largo rato en determinado objeto. En todo el mundo se les dice a los niños que sean buenos, que no mientan ni hurten; pero nadie les enseña cómo pueden ellos mismos determinarse a ser buenos, a no hurtar ni mentir. Las palabras no les auxiliarán. No les enseñamos cómo no hurtar. Sólo les decimos que no han de hurtar. Les amonestamos para que no sean ladrones, sin decirles por qué no han de ser ladrones.
Tan sólo auxiliamos al educando cuando le enseñamos a regir y dominar su mente.
Todas las acciones, tanto internas como externas, se efectúan cuando. la mente se identifica con los órganos de acción.
De una manera consciente o inconsciente la mente se identifica con los centros de sensación y he aquí por qué se cometen tantos errores de que se libraría el hombre si lograra dominar su mente, pues en este caso la mente sólo se identificaría con los centros de sensación cuando la voluntad, guiada por el raciocinio, la rigiera.
Esto es de todo punto posible, pues vemos que los terapeutas de la llamada ciencia cristiana sugieren a los enfermos la idea de que nieguen rotundamente la existencia del dolor y del mal, y aunque sus creencias son vagas y empíricas tienen mucho en el fondo de las características de la Yoga, ya que al lograr que el enfermo cure de la enfermedad sin más que negarla y ponerse en actitud mental de no sufrirla, se valen para ello inconscientemente del pratyâhâra y abstraen la mente del enfermo de los centros de sensación.
De análoga manera proceden los hipnotizadores, que por medio de la sugestión excitan en el sujeto una especie de temporáneo pratyâhâra; pero la sugestión hipnótica sólo puede influir en las mentes flacas, y esta sugestión no tiene efecto hasta que el operador, mediante la fijeza de la mirada o cualquier otro artificio, ha colocado la mente del sujeto en morbosa y pasiva condición.
Tanto las sugestiones del científico cristiano como las del hipnotizador son reprensibles, porque si bien de momento logran aparente éxito, acaban por producir funestos efectos, a causa de que no por la propia voluntad del sujeto se gobiernan los centros sensorios, sino atontando la mente del sujeto y entregándola como juguete a una voluntad ajena.
Es como. si en vez de detener con vigoroso empuje de las riendas la impetuosa carrera de un tiro de caballos, descargara otra mano sobre la cabeza de los brutos tremendos golpes hasta dejarlos turulatos.
En dichos procesos, el sujeto pierde cada vez que se le sugestiona parte de su ya escasa energía mental, de suerte que en vez de vigorizar la mente, la debilita todavía más hasta convertirla en una masa informe con riesgo de locura.
Todo empeño de regir la mente por medio de una voluntad ajena a la del sujeto, produce al fin y al cabo desastrosos efectos.
La finalidad de las vidas terrenas por que pasa cada alma es precisamente la liberación de estas vidas, el dominio absoluto del cuerpo y de la mente, la soberanía de la naturaleza externa e interna.
Toda influencia de una voluntad externa retrasa y entorpece el logro de esta finalidad, en cualquier aspecto que se ejerza dicha influencia, ya por directo gobierno de los órganos sensorios, ya forzando este gobierno por medio de una morbosa condición.

De esta manera, lo único que se consigue es remachar un nuevo eslabón en la cadena de pasados errores y supersticiones.
Por lo tanto, quien se proponga practicar la Yoga Raja, ha de ir con mucho cuidado en este punto, y no someterse jamás a una voluntad ajena, pues sin advertirlo labraría con ello su propia ruina.
Cierto es que algunos sugestionadores benefician temporáneamente al sujeto y logran dar nueva y mejor dirección a sus inclinaciones; pero al propio tiempo perjudican a la mayoría de los sujetos al colocarlos en la morbosa condición que les anula la voluntad.
Por lo tanto, es un elemento nocivo para la humanidad, aunque de su morbosa influencia no se dé cuenta, todo aquel que exige de las gentes una fe ciega en cuanto les dice y pretende someterlos a su criterio y voluntad.
Así, pues, cada cual ha de disciplinar su mente para dominarla y valerse de ella como de instrumento para regir y gobernar sus órganos sensorios.
Recuerde que mientras no se debiliten su mente y cuerpo ninguna voluntad ajena podrá captar la suya.
Apártese de quien pretenda hacerle creer ciegamente en una cosa, pues aunque a los dogmatizadores les parezca que han recibido de Dios el poder de transmutar el corazón humano, están sembrando las semillas de futura destrucción.
La pratyâhâra o concentración interna consiste en la facultad de apartar la mente de los centros de sensación, de modo que el mundo exterior no exista para el ego, y también en la de aplicar la mente con propósito deliberado a un centro de sensación, para observar, examinar y analizar un objeto externo que de por sí no haya atraído a los sentidos, sino que los sentidos se apliquen al objeto por impulso de la libre voluntad del ego.
Cuando de esto es capaz el hombre, puede decirse que es hombre de carácter firme, de mente disciplinada, de recia voluntad, y mientras de ello no sea capaz, se verá zarandeado por las circunstancias.
Muy difícil es disciplinar la mente.
Dice el Bhagavad Gita:
"Sin duda, ¡oh armipotente!, que inquieta y rebelde al yugo es la mente; pero a subyugarla bastan el esfuerzo sostenido y la carencia de pasiones."
Por su propia naturaleza es la mente inquieta, vacilante, errática y acrecienta su volubilidad el deseo.
Así es que ante todo, para el ejercicio de la Yoga Raja, es necesario que se apacigüe y sosiegue la mente dejándola que vague a su antojo aunque sin estimular su inquietud, sino como si fuésemos testigos de su tumultuosa agitación, pues ya se calmará como se calma toda efervescencia.
Desde luego que no se logrará en un día ni siquiera en un mes el sosiego de la mente; pero si el ejercitante persevera en dejar que la mente actúe por sí misma, observará que según transcurre el tiempo son menos agitados y tornátiles sus pensamientos hasta que llegue el día en que esté en calma chicha el un tiempo alborotado mar mental.
Una vez se ha dominado la práctica de la concentración mental de modo que la mente guiada por la voluntad pueda abstraerse de los centros de sensación o aplicarse a uno de ellos según convenga al ego, se procede a la práctica de la dharana o meditación, que consiste en aplicar la mente a determinado objeto, el cual puede ser en la Yoga Raja una parte del cuerpo.
Por ejemplo, se enfoca la mente en la mano, de modo que el ego no perciba otra cosa que la mano de su cuerpo físico, y asimismo puede fijarse en un punto del corazón.
Sin embargo, es mucho más difícil concentrar la mente en un órgano interno como el corazón que- en uno externo como en la mano, y para facilitar la concentración de la

mente en un órgano interno es preciso recabar el auxilio de la facultad imaginativa, o sea de la imaginación.
Así podrá el ejercitante fijar la mente en el corazón, imaginando situado en esta víscera en loto de luminosos pétalos en los cuales enfoque la atención.
De la propia suerte puede enfocarse en los demás chacras o centros vitales del cuerpo físico.
El aspirante a yogui debe practicar aisladamente los ejercicios, pues la compañía de otras personas distrae la mente así como también la distrae la mucha conversación y el excesivo trabajo.
Tal es la eficacia de la Yoga, que aun una mínima parte de su práctica beneficia al ejercitante, pues apacigua toda excitación nerviosa y capacita para ver con mayor claridad todas las cosas.
Además, mejorará la salud corporal y dará más flexibilidad y vigor a la voz, cuyas modulaciones se corresponderán con la índole de los pensamientos expresados por las palabras.
Quienes practiquen con mayor intensidad los ejercicios, notarán al cabo de algún tiempo como si oyeran un lejano repique de campanas o verán flotantes en la atmósfera puntos luminosos que se irán agrandando poco a poco. Son estas señales de adelanto en la Yoga.
El ejercitante que se proponga perseverar en la práctica y no tomarla por malsana curiosidad o cosa de juego, habrá de someterse a un riguroso régimen dietético, que durante los primeros meses consistirá en leche y cereales.
Según se vaya refinando el organismo, notará el ejercitante que lo desequilibra la más leve irregularidad o transgresión del régimen; pero en cuanto alcance el completo dominio de sí mismo podrá escoger a voluntad su sistema de alimentación.
Cuando el ejercitante empieza a concentrarse, el contacto de un alfiler le parecerá como si un rayo le atravesara el cerebro, pues las percepciones son más agudas cuando se sutilizan los órganos de sensación.
Por estas etapas hemos de pasar todos y quienes perseveren lograrán el éxito final.
El ejercitante ha de rehuir toda discusión, todo cuanto arriesgue distraerle de su propósito, sin hablar a nadie de lo que hace ni de si adelanta o no en su camino.
Refiere una fábula india que si llueve cuando la estrella Svâti está en su ascensión, y cae una gota de lluvia en el interior de una madreperla, la gota se convierte en perla.
Añade la fábula que las madreperlas conocen esta circunstancia, de modo que cuando llueve en dichas condiciones, ascienden a la superficie del mar y abren la concha para recibir la gota de lluvia e inmediatamente de recibida cierran la concha y se hunden en el fondo del mar a esperar pacientemente que la gota se convierta en perla.
Así ha de ser el aspirante a yogui. Primero escuchar, después comprender y por último cerrarse a toda influencia externa para que las enseñanzas recibidas se conviertan en su interior en la perla de la verdad.
Muy peligroso es disipar nuestras energías en la veleidosa ocupación de aceptar tales o cuales ideas tan sólo por su novedad o porque están de moda entre los intelectuales, y desecharlas con la misma facilidad para aceptar otras que parezcan más nuevas.
Es necesario ocuparse en una sola cosa y estudiarla y examinarla bajo todos sus aspectos sin desistir del examen antes de llegar a una definitiva conclusión. Sólo ve la luz quien persevera en buscarla y así dijo Cristo: "buscad, y hallaréis".
Para lograr éxito es indispensable la perseverancia y la energía en la realización del deliberado propósito.

CAPÍTULO VI - MEDITACIÓN Y ÉXTASIS

Todo conocimiento racional se refiere a la conciencia vigílica, es decir, que tenemos conciencia o conocimiento de la existencia de las cosas que sensoriamente percibimos.
Pero al propio tiempo no somos conscientes de los órganos internos de nuestro cuerpo, es decir, no los percibimos por los sentidos ordinarios, aunque nadie sería capaz de negar su existencia, como nadie niega la de Londres, Nueva York o Tokio aunque jamás haya estado en estas capitales.
Comemos conscientemente los manjares, pero la asimilación de la substancia nutritiva es de todo punto inconsciente, pues aunque los experimentos fisiológicos la hayan comprobado indubitablemente, nadie nota ni puede notar el momento en que se efectúa la asimilación en su organismo; y sin embargo, sabemos que es obra nuestra, si bien inconsciente y en modo alguno obra ajena, pues todas las acciones reflejas pueden transmutarse en voluntarias.
El corazón late sin que en su movimiento intervenga la voluntad; pero por medio de la perseverante práctica podrá el ejercitante dominar los latidos de su corazón, apremiando o retardando su ritmo y aun amortiguándolo en grado cercano a la suspensión.
Casi todos los órganos del cuerpo pueden someterse al imperio de la voluntad, lo cual demuestra que también es el individuo quien ejecuta las funciones reflejas, aunque las ejecuta sin darse cuenta.
Así vemos que la mente humana opera en dos distintos planos: en el de la conciencia vigílica, en el que toda acción va acompañada del sentimiento de egoencia, y en el de la inconsciencia, en el que el sentimiento de egoencia no acompaña a las acciones.
Sin embargo, hay todavía un plano superior al de la inconsciencia y de la conciencia vigílica, en el que también puede operar la mente más allá de la conciencia vigílica, así como la inconsciencia está por debajo de la conciencia vigílica.
En el plano superconsciente tampoco acompaña a la percepción el sentimiento de egoencia que sólo interviene en el plano de la conciencia vigílica.
Cuando la mente se eleva al plano de la superconciencia se halla en estado de éxtasis o samadhi.
Pero ¿cómo conoceremos si un individuo está en samadhi, pues bien pudiera estar en un nivel inferior al de la conciencia vigílica y abatirse en vez de enaltecerse?
En ambos casos la percepción no va acompañada de egoencia; pero por los resultados de la operación sabremos si ascendió o descendió respecto del plano de la conciencia vigílica.
Cuando el individuo duerme profundamente entra en el plano inferior al de la conciencia vigílica. Respira, se mueve el cuerpo sin que le acompañe el sentimiento de egoencia, y al despertar del sueño es el mismo hombre que antes de dormir, y nada ha ganado en conocimiento durante el sueño; pero cuando el individuo entra en samadhi, al salir de él posee conocimientos que no tenía al entrar.
Del estado subconsciente sale el individuo tal como se sumió en él, y del estado superconsciente o extático sale convertido en un sabio, un santo, un profeta, con todo su carácter cambiado.
Si los efectos son diferentes, también han de serlo las causas; y como quiera que la iluminación recibida en estado de samadhi es superior a todo cuanto puede proporcionar el razonamiento en la conciencia vigílica o el instinto en la subconsciencia, de aquí que al estado de samadhi se le llame también de éxtasis o superconciencia.
Muy limitado es el campo de la razón y de las conscientes operaciones de la mente. No puede dilatarse. Todo intento para dilatarlo es vano; y no obstante, allende este campo

están las cosas más queridas de la humanidad, las respuestas referentes a la existencia de Dios, a la inmortalidad del alma y a las condiciones y circunstancias de la vida futura.

La razón no puede dar estas respuestas, pues dice que no acierta a afirmar ni a negar.

Queda perpleja ante los argumentos favorables y los contrarios.

Pero, sin respuestas categóricas a estas preguntas la vida no tendría natural finalidad.

Todo cuanto hay de moral, noble, grande y elevado en esta vida, está sujeto a las respuestas provenientes de más allá de la conciencia vigílica.

Por lo tanto, es importantísimo que recibamos respuesta a dichas preguntas.

Si la vida fuese una breve comedia y el universo una fortuita combinación de átomos ¿por qué habríamos de beneficiar al prójimo?

¿De qué servirían la misericordia, la justicia y la caridad ?

Lo mejor fuera entonces que cada cual se las agenciase como pudiese a expensas de los débiles.

Si no hay esperanza en una vida mejor, ¿por qué he de amar al prójimo y no explotarle ?

Si todo acaba con la muerte y no hay liberación de las penas del mundo, vale más evitarlas y pasar esta vida lo mejor que se pueda sin preocuparse de los demás.

Afirman hoy algunos filósofos que el utilitarismo es el fundamento de la moral, y consiste según ellos este fundamento en procurar la mayor felicidad imaginable al mayor número de seres humanos que sea posible.

Pero, ¿por qué lo hemos de procurar así?

¿Por qué no he de procurar la mayor infelicidad .para el mayor número si de este modo obtengo el máximo provecho? ¿Cómo responderán los utilitaristas a esta pregunta? ¿Cómo distinguir la justicia de la iniquidad?

Si el individuo se siente movido por el deseo de bienestar y lo satisface sin conocer nada más allá de esta vida, ¿por qué ha de compadecerse de los demás?

¿De dónde vienen todas esas verdades referentes a la moralidad, a la existencia de Dios, al amor y simpatía, a la bondad y al inegoísmo?

Toda la moral, toda recta acción, todo noble pensamiento dimanan del inegoísmo y esta sola palabra resume el concepto de la vida humana.

¿ Por qué hemos de ser inegoístas? ¿Dónde está la necesidad o la fuerza que me obligue a ser inegoísta? Podrán decir los utilitaristas que su doctrina es racional, pero si no demuestran la razón de la utilidad les responderé que es muy irracional.

Que me demuestren por qué no he de ser egoísta. Que me digan dónde está la utilidad que puede reportarme ser inegoísta. Mi utilidad es precisamente ser egoísta si la utilidad consiste en el máximo de bienestar.

El utilitarista no puede responder satisfactoriamente a estas objeciones.

La respuesta está en que este mundo es tan sólo una gota de un infinito océano, un eslabón de una cadena sin fin.

¿Dónde adquirieron la idea del inegoísmo los que la enseñaron y predicaron a la humanidad? Sabemos que no es intuitiva, porque los animales en quienes predomina el instinto no conocen el inegoísmo.

Tampoco pudo provenir del raciocinio porque la razón nada tiene que ver con el inegoísmo. ¿De dónde provino?

La historia nos enseña que cuantos instructores religiosos ha habido en el mundo, declararon que adquirieron las verdades que enseñaban en los planos superiores al de la conciencia vigílica, y que las recibieron por conducto de un ángel, de un deva o que las oyeron en sueños; pero ninguno dice que las adquiriera a fuerza de argumentar.

Sobre este punto enseña la ciencia de la Yoga que los instructores aprendieron las verdades espirituales sin valerse del raciocinio, pero que no las recibieron por mediación de ángeles o devas ni mensajero alguno sino que brotaron de su interior.

Enseñan los yoguis que la mente puede actuar en un plano superior al de la conciencia vigílica, en el plano superconsciente, y que cuando la mente alcanza este nivel actualiza el hombre trascendentales conocimientos metafísicos.

A veces puede un individuo transportarse sin darse cuenta al estado extático y entonces le parece que lo ha transportado una fuerza superior, y así se explica que una inspiración o conocimiento trascendental puede ser el mismo en diferentes países, pero en un país parecerá haberlo comunicado un ángel, en otro un deva y en otro el mismo Dios.Esto significa que la mente actualiza el conocimiento ya latente en su propia naturaleza y que esta actualización del conocimiento se ha interpretado según las creencias del individuo que lo manifestó.

Afirman los yoguis que es muy peligroso transportarse por accidente al estado extático o de superconciencia, pues arriesga perturbar el cerebro, y se ha observado que todos cuantos sin darse cuenta se colocaron en estado de éxtasis, al recobrar la conciencia vigílica mezclaron no pocas supersticiones con el conocimiento adquirido y tomaron por realidad las alucinaciones.

Mahoma aseguraba que el arcángel Gabriel se le había aparecido en la cueva donde se entregaba a la oración, y que a lomos del celeste caballo Harak le había llevado a visitar los cielos.

En esta simbólica forma de expresión se oculta algo de verdad, y lo mismo se observa al leer el Corán, que contiene admirables verdades mezcladas con groseras supersticiones.

Esto se explica porque Mahoma alcanzó fortuitamente el estado extático, sin previa disciplina y desconocía la razón de lo que estaba haciendo. Así por una parte hizo un gran bien a la humanidad aboliendo la idolatría y por otra le causó graves daños con su implacable fanatismo.

No obstante, al leer las vidas de instructores como Mahoma, nos convencemos de que estaban inspirados, pues siempre que un profeta se coloca en éxtasis por elevación de su naturaleza emocional, no solamente vuelve a la conciencia vigílica con alguna verdad sino también con alguna superstición que perjudica a las gentes tanto como las pueden favorecer las enseñanzas.

Para encontrar la causa de las incongruencias de la vida humana hemos de trascender la razón, pero científicamente, lentamente, por regular práctica, desechando toda superstición.

Hemos de estudiar el estado de superconciencia como cualquier otro objeto de conocimiento.

En la razón hemos de apoyarnos y a la razón hemos de seguir mientras con acierto nos guíe, y cuando ya no pueda guiarnos más allá, nos mostrará el camino del superior plano de conciencia.

Cuando alguien diga que está inspirado y hable contrariamente a la razón, no hemos de darle crédito, porque los estados subconsciente, consciente y superconsciente pertenecen todos a una misma mente.

No tiene el hombre tres mentes sino tres estados de una sola mente, y de inferior a superior se van transmutando estos estados uno en otro.

El instinto se transmuta en razón y la razón en intuición o conocimiento superconsciente, por lo que no pueden contradecirse uno a otro.

La verdadera inspiración nunca contradice a la razón. Por el contrario, la corrobora y completa.

Las diferentes etapas de la Yoga Raja propenden a conducirnos científicamente al estado de superconciencia, de éxtasis o samadhi.
Por otra parte, se ha de tener en cuenta que la inspiración es tan peculiar de cada ser humano como lo fue de los antiguos profetas, que eran tan hombres como nosotros; pero eran perfectos yoguis que lograron elevarse al nivel de la superconciencia, y también podemos todos elevarnos al mismo nivel, puesdesde el momento en que un hombre alcanza el estado superconsciente, prueba es ello de que todo ser humano tiene la posibilidad de alcanzarlo.
La experiencia es nuestro mejor maestro, y aunque razonemos y argumentemos toda la vida, no nos será posible percibir la verdad hasta personalmente experimentarla.
No es posible que la sola lectura y estudio de la patología y clínica quirúrgicas conviertan al estudiante en hábil cirujano ni tampoco se satisface el deseo de visitar un país mirándolo en el mapa.
Horrible blasfemia es decir que todo el conocimiento que el hombre puede tener de Dios está comprendido en talo cual libro.
¿Cómo se atreven los hombres a decir que Dios es infinito, y al propio tiempo comprimirlo bajo las tapas de un libro?
Millares de gentes murieron en el tormento y en las hogueras por no creer en todo lo que dicen las Escrituras sagradas de las religiones, porque no veían encerrado todo el conocimiento de Dios en las páginas de un libro por sagrado que se le considerase.
Por supuesto que ya no se quema ni se mata a nadie por cuestiones religiosas, pero todavía están muchísimas gentes esclavizadas a la letra de los libros sagrados sin escudriñar su espíritu.
Para llegar al estado de superconciencia de una manera normal, es preciso pasar por las descritas etapas de la Yoga Raja.
A la concentración ha de seguir la meditación. Cuando la mente está acostumbrada a mantenerse fija en un solo punto interno o externo, tiene la facultad de pensar sin interrupción en el objeto en que se fija; y cuando este continuo pensamiento se aplica al significado interno del objeto, prescindiendo de su percepción externa, se llama samadhi o superconciencia.
El conjunto de los tres estados de dharana, dhyana y samadhi constituyen lo que se denomina en sánscrto samyama, o sea cuando la mente se concentra en un objeto y es capaz de mantenerse así concentrada durante largo rato y escudriñar el interno significado del objeto en que se mantiene concentrada, prescindiendo de su externa percepción.
Este meditativo estado es el superior a que puede llegar el hombre en la vida. Mientras haya deseo no es posible la verdadera felicicidad, pues sólo el examen contemplativo del objeto allega felicidad.
El animal tiene su felicidad en los sentidos. El hombre ordinario en el intelecto. El hombre perfecto en la contemplación espiritual.
Para quien nada desea, y contempla como testigo el mundo exterior, los múltiples cambios de la naturaleza son un hermoso y sublime panorama.
Estas ideas se han de comprender en dhyana o me.ditación. Al oír un sonido tenemos ante todo la vibración acústica. Después el nervio del oído la conduce al centro cerebral, de donde pasa a la mente y de ella a la percepción del ego, quien reacciona y reconoce el objeto puesto en vibración.
Estas fases del fenómeno auditivo se llaman : sonido (sabda), significado (artha) y conocimiento (jnana).
En tecnicismo fisiológico se llaman: vibración, transmisión nerviosa y reacción mental.

Pero las tres fases del fenómeno se identifican tan por completo que no es posible percibirlas por separado.
Pero cuando ya del todo disciplinada tiene la mente la facultad de percepción sutil puede aplicarse a la meditación, empezando por objetos densos y siguiendo por los sutiles hasta meditar sin necesidad de objeto material.
Dicho de otro modo, la mente debe ocuparse primero en percibir las externas causas de las sensaciones, después los movimientos internos y por último su propia reacción.
Cuando la mente logre percibir las externas causas de las sensaciones, tendrá la facultad de percibir las formas sutiles que no puede percibir con los sentidos físicos.
Cuando haya percibido los movimientos internos, podrá gobernar las ondas mentales, propias y ajenas, antes de que se transmuten en energía física; y cuando la mente sea capaz de percibir la reacción mental tendrá el yogui el conocimiento do todas las cosas, porque habrá descubierto la esencial naturaleza de su mente que estará entonces bajo su dominio.
De muchos poderes psíquicos dispondrá a la sazón el yogui, poro si emplea cualquiera de ellos con fines egoístas o siniestros se cerrará el camino de ulterior adelanto.
En cambio, si no hace mal uso de sus facultades taumatúrgicas, logrará suprimir toda agitación tumultuosa, en el océano de su mente, y en su tranquila superficie se reflejará su alma.
Entonces se conocerá el yogui a sí mismo, se conocerá tal como es y como ha sido siempre. Cada una de las etapas que conducen al estado superconsciente se ha de practicar con rigurosa exactitud para obtener el anhelado fin, en que cese toda aflicción y el alma quede por siempre liberada de la esclavitud de la materia.
Todo ser viviente ha de alcanzar el estado de samadhi al término del presente ciclo de evolución.

CAPÍTULO VII - SÍNTESIS DE LA YOGA RAJA

El fuego de la Yoga Raja consume la pecaminosa naturaleza inferior del ser humano.
Cuando queda purificado el conocimiento, se alcanza directamente el nirvana.
El conocimiento auxiliador del yogui proviene de la práctica de la Yoga.
El Señor se complace en quien en sí combina la Yoga y el conocimiento.
Manifiestan su esencial divinidad los que frecuente o constantemente practican la Yoga Superior.
Porque la Yoga tiene dos aspectos: el inferior y el superior .
El aspecto inferior, llamado en sánscrito abháva, consiste en que el ejercitante se considera desprovisto de toda cualidad, como inexistente en el mundo de las relaciones, llamado también mundo objetivo.
El aspecto superior, llamado en sánscrito mahayaga, consiste en que el ejercitante seconsidera libre de toda impureza, feliz y en unión con Dios.
Por medio de ambas yogas alcanza el yogui el conocimiento de sí mismo.
Los grados o trechos del sendero de la Yoga Raja son:

1) Yama.
2) Niyama.
3) Asana.
4) Prânâyâma.
5) Pratyâhâra.
6) Dhâranâ.
7) Dhyâna.
8) Samâdhi.

Estos ocho grados, trechos o etapas equivalen en lengua vulgar a las siguientes explicaciones :

1) No injuriar ni dañar a nadie; veracidad; no codiciar; castidad; y rehusar toda dádiva.
2) Rectitud, compasión, contento, fe, caridad, estudio y sumisión a la voluntad divina.
3) Ejercicios físicos.
4) Ejercicios respiratorios.
5) Concentración mental en un punto externo.
6) Concentración interna.
7) Meditación.
8) Éxtasis o estado de superconciencia.

No hay virtud superior ni mayor felicidad que las resultantes de no dañar ni ofender a ningún ser viviente de pensamiento, palabra y obra.
La veracidad es el fundamento de todas las cosas, y nos facilita llevar a cabo nuestra labor.
No hemos de codiciar los bienes ajenos; y por tanto, el ejercitante de la Yoga Raja no ha de apoderarse de lo que no es suyo por la astucia en el hurto ni por la violencia en el robo.
Ha de ser casto en pensamiento, palabra y obra, en todas las circunstancias y vicisitudes de su vida.
Tampoco ha de recibir dádivas de nadie aunque se halle en la indigencia, pues al aceptar algo de otro se subordina en dependencia y esclavitud respecto del donador.

El estudio consiste en la consciente recitación de los mantras o himnos védicos, que intensifican la materia sátvica del cuerpo.
Los mantras pueden recitarse verbalmente, semiverbalmente y mentalmente.
La recitación verbal consiste en pronunciar las palabras en voz alta con sonidos articulados.
La semiverbal consiste en la articulación insonora de las palabras, de modo que se mueven los labios, pero no se oye lo que se recita, por muy cerca que se esté del recitante.
La mental consiste en pensar en las palabras del mantra y pronunciarlas internamente sin que las articulen los órganos bucales ni se emita sonido vocal.
La recitación mental es la de mayor eficacia. Dicen los sabios que hay dos clases de purificación : la del cuerpo o externa y la de la mente o interna.
La. purificación externa consiste en la limpieza y aseo del cuerpo por medio de las abluciones, baños, duchas e irrigaciones.
La purificación interna consiste en desechar de la mente los malos y siniestros pensamientos y del ánimo las emociones concupiscentes y pasionales.
La purificación interna es preferible; pero ambas son indispensables para el yogui.
La sumisión a la voluntad divina se manifiesta, por medio de la alabanza, del pensamiento u oración mental y de la desinteresada devoción.
En cuanto al ejercicio físico se contrae respecto a la Yoga Raja a la postura o actitud del cuerpo, que puede ser la que por lo cómoda mejor convenga al ejercitante, sin otras condiciones que mantener pecho, cuello y cabeza erguidos en línea recta.
Los ejercicios respiratorios se resumen en la prânâyâma, que significa dominio, restricción y regulación del aliento respiratorio.
La prânâyâma consta de tres actos o tiempos:
1) Inspiración profunda y prolongada.
2) Retención del aliento.
3) Espiración prolongada de modo que se expela la mayor cantidad del desecho respiratorio (anhídrido carbónico y vapor de agua) pero no aire viciado como suele creerse.
El primer tiempo o inspiración se llama en sánscrito puraka.
El segundo tiempo o retención del aliento se llama kumbhaka.
El tercer tiempo o espiración se llama rechaka.
La inspiración se ha de hacer alternativamente por una sola fosa nasal, tapando la otra con el dedo pulgar.
En el pranayama inferior varias veces repetido sobreviene la transpiración o sudor del cuerpo.
La espiración se hace por la fosa nasal por la que no se haya hecho la inspiración.
Cuando el aliento se retiene durante doce segundos, el prânâyâma es inferior.
Cuando se retiene veinticuatro segundos es intermedio o mediano. Cuando se retiene durante treinta y seis segundos es el superior.
En el prânâyâma intermedio se estremece temblorosamente el cuerpo.
En el prânâyâma superior sobreviene la levitación del cuerpo y un sentimiento o influjo de intensa felicidad.
Al practicar el prânâyâma se puede recitar mentalmente por tres veces el mantra llamado Gayatri, que dice así:
"Meditemos en la gloria del Ser que produjo el universo. Que ilumine nuestra mente."
Al principio y al fin del mantra se pronuncia con toda reverencia la sagrada palabra AUM.

La pratyahara o concentración mental en un punto u objeto externo requiere el dominio de los órganos de los sentidos, de suerte que sujetos a la voluntad se retraigan de los objetos exteriores, y permitan la concentración mental.
La concentración interna o dharana consiste en fijar la mente en el chacra o centro vital cardíaco, llamado también el "loto del corazón", así como igualmente puede fijarse en el chacra coronario o centro vital, situado en lo alto de la cabeza.
Una vez fija la mente en uno de estos chacras, sobreviene la meditación o dhyana, que consiste en que se levantan unas vibraciones u oleadas mentales cuya gradual intensidad prevalece contra toda otra especie de vibraciones.
El éxtasis o estado de superconciencia, llamado en sánscrito sa1nádhi, sobreviene cuando la mente vibra de por sí, prescindiendo de todo punto de apoyo, y sólo se fija en el objeto de pensamiento.
La concentración interna o dharana requiere que la mente se fije por lo menos durante doce segundos en el centro o chacra escogido.
Doce dháranas constituyen una dhyana o meditación; y doce dhyanas o meditaciones continuadas producirán el éxtasis o samadhi.
La Yoga Raja no puede ni debe practicarse en los siguientes lugares:

1) Donde haya fuego, agua o el suelo cubierto de hojarasca.
2) En donde abunden los hormigueros.
3) Donde haya animales salvajes.
4) En las encrucijadas de los caminos.
5) En parajes de mucho bullicio, frecuentados por gentes maleantes.
6) En sitios donde haya suciedad.

Tampoco debe practicarse la Yoga Raja cuando el cuerpo esté fatigado o el ánimo abatido.
Conviene escoger un paraje apartado del tránsito de las gentes, donde nadie venga a perturbarnos o bien un aposento retirado de la propia casa.
Antes de comenzar el ejercicio se dirige una salutación a los antiguos yoguis, otra al propio instructor y por último se levanta el corazón a Dios.

CAPÍTULO VIII - PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

Daremos unas cuantas reglas cuya observancia guiará el ejercitante en la práctica de la meditación.

De pie, con el cuerpo erguido, fíjese la vista en la punta de la nariz.

Dice el Bhagavad Gita:

"Dedíquese el yogui a la Yoga y more en escondido paraje, con cuerpo y mente subyugados, libre de esperanza y deseo.

"En lugar incontaminado establezca su firme asiento, ni muy alto ni muy bajo, aderezado con hierba kusha, tapizada con una tela y una piel negra de antílope.

"Allí, firme en su asiento, con la, mente concentrada en un mismo punto de conversión, con el pensamiento subyugado y restrictas las funciones de los sentidos, practique la Yoga para purificar su ser .

"Con pecho, cuello y cabeza erguidos, firmemente inmóvil, mirando de hito en hito el extremo de la nariz sin divertir la vista a lado alguno, sereno y libre de temor todo su ser, constante en el voto del brahmachari, disciplinada la mente y pensando en Mí, permanezca armonizado en la aspiración a Mí."

De estos pasajes se infiere que la posición también puede ser sedente, pero siempre con pecho, cuello y cabeza erguidas y mirando fijamente la punta de la nariz.

Esta fijeza de la vista tiene por finalidad el dominio de los dos nervios ópticos que favorecen el dominio de la voluntad.

Imaginemos en el chacra coronario de la cabeza un loto de ocho pétalos cada uno de los cuales simbolice un poder del yogui y cuyo tallo denote el conocimiento, y los estambres y pistilos la renunciación.

Si el yogui renuncia a los poderes psíquicos alcanzará la salvación; pero si por desgracia los empleara en provecho propio dejaría de ser yogui.

En el interior del loto imaginemos al Ser radiante, omnipotente, inefable, intangible, cuyo nombre es AUM, rodeado de efulgente luz. Medítese.

Otra especie de meditación consiste en fijar la mente en el chacra o centro vital del corazón, donde arde una llama, símbolo de nuestra alma.

Imaginemos que en el interior de esta llama mora Dios, alma de nuestra alma. Medítese.

Diferentes y armónicas vibraciones mentales levantan la castidad, la compasión, la misericordia, la veracidad, el perdón de las ofensas, aun de las recibidas de nuestros mayores enemigos, y la fe en Dios.

Nadie debe desalentarse si todavía no es perfecto en estas virtudes, pues si en su ejercicio persevera las dominará. El Señor concederá todo cuanto le pida quien en Él se haya refugiado y que renuncie a todo afecto, que no sienta temor ni cólera y con el corazón limpio y puro se dirija al Señor.

Adorad al Señor por medio del conocimiento, del amor o de la renunciación.

Dice el Bhagavad Gita:

"Quien no malquiere a ser alguno, el amable y compasivo, libre de afectos y egoísmo, ecuánime en la dicha y en la pena, indulgente, siempre gozoso, en armonía con su regulado Yo, de voluntad resuelta, con mente y discernimiento posados en Mí ¡oh, devoto mío! él es a quien yo amo.

"Quien no conturba al mundo ni el mundo le conturba, que está libre de las inquietudes del goce, del temor :y de la cólera, él es a quien yo amo.

"El que nada desea, el que sin pasión, sereno, experimentado y puro renuncia a toda empresa, él ¡oh, devoto mío! es a quien yo amo.

"El que ni ama ni aborrece ni se aflige ni desea y con plena devoción renuncia al bien y al mal, él es a quien yo amo.
"Quien inalterable se mantiene ante el amigo y ante el enemigo, en la fama y en la ignominia, en el calor y en el frío, en la dicha y en la pena, libre de afectos, que por igual recibe la alabanza y el vituperio, silencioso, del todo satisfecho con lo que le sucede, sin hogar propio, de mente firme y plena devoción, él es a quien yo amo.
"Mas, en verdad, aquellos devotos llenos de fe para quienes Yo soy el Supremo Objeto y participan de esta vivificadora Sabiduría que aquí te revelé, ellos son a quienes predilectamente amo."
El divino sabio Narada pasaba un día por un bosque y vió un hombre sentado en actitud meditabunda, en cuyo rededor habían levantado un montículo las hormigas blancas.
El hombre le preguntó a Narada :
- ¿A dónde vas?
- Al cielo.
- Pues dile a Dios que cuándo tendrá misericordia de mí, y alcanzaré la liberación.
Más adelante de su camino encontró Narada a otro hombre que brincaba, cantaba y bailaba como si estuviese muy alegre, quien también le preguntó:
- ¿A dónde vas?
- Al cielo.
- Pues pregunta cuándo alcanzaré la liberación.
Prosiguió Narada su camino, y al cabo de mucho tiempo volvió a pasar otra vez por el mismo bosque.
El hombre de las hormigas blancas, le preguntó:
- ¿Cumpliste mi encargo?
- Sí.
- ¿Y qué te dijo Dios?
- Que alcanzarás la liberación después que hayas pasado por otras cuatro vidas terrenas.
El hombre aquel prorrumpió en amargo llanto, diciendo:
- He meditado hasta el punto de que las hormigas blancas han tenido tiempo de levantar un montículo en mi derredor y aun he de esperar cuatro vidas más.
El otro hombre le preguntó asimismo a Narada:
- ¿Cumpliste mi encargo?
- Sí.
- ¿Y qué te ha dicho Dios?
- ¿Ves este tamarindo? Pues has de nacer tantas veces como hojas tiene su follaje, y entonces alcanzarás la liberación.
El hombre alegróse en extremo, y bailando de contento exclamó:
- ¡Qué dicha! ¡Alcanzar la liberación tan pronto!
Pero en aquel punto resonó una voz que decía :
- ¡Hijo mío! Liberado estás desde este momento.
Tal fue el premio de su perseverancia final. Estaba dispuesto a seguir esforzándose todas aquellas futuras vidas sin desalentarse ni abatirse, mientras que el otro asceta se quejaba de que fuese demasiado largo el corto plazo de cuatro vidas.
Únicamente la perseverancia en la práctica de la Yoga Raja puede dar provechosos resultados.

Traducido por Federico Climent Terrer